

الجواهر

عريقة..عصرية..متجددة

«وضحي بن زرعة» مدير تمكين المرأة بوزارة الاتصالات: السعودية تحقق أعلى معدل نمو لمشاركة المرأة بسوق العمل

الحمل خارج الرحم..الأخطر على حياة
الأم والجنين

50

«خرايط الشيطان»
مأساة مثقف عربي

66

كيف ننقذ المراهق من
مأزق التعثر الدراسي؟

80

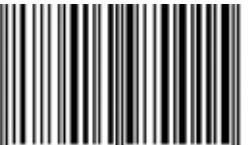
5 أشياء يجب تجنبها أثناء التسوق في
”أمازون برايم داي“

84

”الأوركيد“..عطر الملوك وسر
العالم

92

ALJAWHARAMAG.COM



6 287014 970015 >

دَامرِعَنكَ يَا وَطَنِي

تحت قيادتكم الرشيدة
ونسأل الله أن ينعم على هذه البلاد بمزيد من
التقدم والرخاء والإزدهار



بمناسبة
اليوم الوطني

تتقدم

شركة سواحل الجزيرة الإعلامية بأسمى آيات التهاني
والتبريكات إلي مقام

خادم الحرمين الشريفين

الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

وصاحب السمو الملكي

الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع



سواحل الجزيرة

لإعلام ريادة الأعمال

S.J Media Entrepreneurship

للمتميزين وأصحاب الذوق الرفيع.. تصاميم فريدة لمصمّمات
سعوديات تناسب الباحثين عن ما هو مختلف



MASTERPIECE



+96655 608 0803

masterpiece_ksa

masterpiece_ksa

ksa.masterpiece@gmail.com

بمناسبة اليوم الوطني

تتقدم

شركة أبناء سعد عبدالله التويجري القاضة
بأسمى آيات التهاني والتبريكات الي مقام

خادم الحرمين الشريفين

الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

وصاحب السمو الملكي

الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع

دام عز الوطن تحت قيادتكم الرشيدة



شركة أبناء سعد عبدالله التويجري
القاضة

Saad A. Al-Tuwaijri Sons Holding Co.

الجمعة

الناشر: دار سواحل للنشر

رئيس التحرير: روز العودة

مدير التحرير: أحمد سلامة

سكرتير التحرير: مريم مختار

المشاركون في التحرير: حسين الناظر - مصطفى صلاح - محمد علواني

عبد الله القطان - محمد زهران - منى حريري - لمياء حسن - جمال إدريس

الإخراج الفني: سواحل الجزيرة للدعاية والاعلان

تصميم: الوليد دينار

تقنية المعلومات: فارس ابو العلا

صاحبة الامتياز: سواحل الجزيرة لإعلام ريادة الاعمال

Publisher : Sawahl For Publishing

Editor in Cheif: Rose Al-Ouda

Managing Editor: Ahmed Salama

Editor Secretary: Mariam Mokhtar

Editorial participants: Hussien al-Nazer - Mostafa salah - Mohamed olwani -

Abdullah Alqattan - Mohamed Zahran - Mona Hariri - Lamiaa Hassan - Gamal Idris

Technical Output: Sawahel Al Jazeraa For Advertising

Design: waleed dinar

IT: Fares Abou Ela

The Concessionaire Is: Sawahel Al Jazeraa

S مجموعة سواحل **J**
بنك المعرفة



الرئيس: الجوهرة بنت تركي العطيشان

الرئيس التنفيذي: رولا العودة

نائب الرئيس: سلطان الموسى

مستشار التحرير والتسويق: سلطان المسعود

مدير الإنتاج: صبا بنت عبدالله

Chairman : Al - Jawhara Bint Turki Al - Otaishan

CEO : Rola Al -Ouda

Vice President : Sultan Al Mousa

Editorial and marketing consultant : Sultan Al Masoud

Production Manager : Saba Bnt Abdullah

طباعة : مطبعة السعودية



الاشتراكات السنوية

داخل السعودية 450 ريالاً .. جميع البلدان
الأخرى 150 دولار .

يرجى إرسال كل طلبات الاشتراكات على
العنوان التالي :

ص.ب 23358 ، الرياض 19611 ، المملكة
العربية السعودية

وكيل التوزيع : وطنية للتوزيع



لمراسلتنا

aljawhara@ep-mena.com

mariam@entrepreneurska.com

Fax +966 11 49 43 636

P.O. Box 250260

✉ Riyadh 11391 KSA

سعر النسخة (35 ريالاً)

+966 55 0060 208

+966 11 81 06 183

+966 11 81 02 236

+966 53 82 27 277

الإدارة
التحرير

الجوال

تليفون

what's app

الآراء الواردة في المقالات، والتحقيقات، والمقابلات، تُعبر عن رأي أصحابها ومواقفهم، ولا تعبر بالضرورة عن رأي وتوجه المجلة، ويتحمل أصحابها المسؤولية الأدبية أمام الرأي العام، والقانونية أمام الجهات المختصة.

وللوطن أحرف من نور وكلمات من ذهب

للوطن عشقٌ خاص يتعدى كل ما هو مألوف ومتعارف؛ فعشق الوطن قيمة سامية تسكن القلوب وتأسر العقول وتتحكم في المشاعر، وعندما يكون الوطن معطاءً وواهباً لأبنائه الخير والأمن والسكينة، وعندما تقود الوطن حكومة راشدة تسعى بكل الطرق إلى تحقيق أكبر قدر من الرفاهية للمواطن؛ بالاهتمام متكامل بالأساسيات والبنى التحتية؛ عندها يتضاعف العشق سنوياً قيم الانتماء والفخر بالوطن، ففي هذه الحالة يصبح الاحتفاء والاحتفال بالوطن ليس احتفالاً سنوياً؛ إنما احتفالاً يسكن الروح في كل لحظة ولحمة.

ويأتي العيد الوطني للمملكة هذا العام، وقد أكملت خطوات عملاقة في اتجاه مسيرة تحقيق النهضة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية كهدف سامي، يأتي بعد جملة أهداف أهمها على الإطلاق تنمية القدرات للإنسان السعودي، وهي مسيرة قادتها أجيال متعاقبة حملت هم الوطن والمواطنين منذ تأسيس المملكة؛ وهي مسيرة حافلة يكسوها المجد تمثل الوطن في مجده وعظمته؛ حتى صارت مكانة المملكة مميزة بين الدول، ولا زالت هذه المسيرة مستمرة وبقوة دفع أكبر، بعد إطلاق رؤية المملكة 2030 التي يتوقع أن تحول المملكة إلى دولة قوية اقتصادياً قادرة على قيادة المحيط الاقليمي ومؤثرة في المحيط الدولي.

إن الاحتفال باليوم الوطني للمملكة مناسبة مهمة، تستمد قيمتها من قيمة الوطن عند كل فرد؛ لمراجعة ما تم إنجازه والتخطيط مميز سيتم تنفيذه، وهو في نفس الوقت مناسبة للانطلاق وهو تاريخ مميز لبدء رحلة التطوير والنهوض؛ إذ يمكن لكل فرد أن يبدأ الانطلاق في مناسبة اليوم الوطني سواءً تاريخ على مستوى الذات أو على مستوى المجتمع ككل. واليوم الوطني مناسبة يمكن أن نستلهم منها الدروس والعبر؛ فالأوطان تبنى بسواعد أبنائها وتعمر بتضحياتهم، والمملكة في حاجة إلى سواعد أبنائها أكثر من أي وقت مضى؛ لأنها أمام تحد كبير فالطريق طويل وشاق ويحتاج إلى عزيمة تحل مكان الانكسار وقوة تطرد الضعف، والعماء مكان الانهزام فالأمم لا تنهض إلا بنفسها، والأبناء هم من يبنون الأوطان بجدهم وعرقهم وتضحياتهم، ولا تستطيع أي دولة النهوض والانطلاق إلا بجهد ومثابرة ومشاركة جميع أفراد المجتمع في مسيرة التنمية والتطور.

والواجب يحتم علينا أن نجعل من مناسبة اليوم الوطني فرصة خاصة لتعزيز قيم الانتماء للوطن وزيادة رصيدنا الوطني من أجل رفعة الوطن وليس تاريخاً نحتفل به كمنااسبة عادية؛ فلا يزال الوطن ينادي أبناءه طالما كانت عروقهم تجري فيها الدماء وطالما هم يشهقون ويزفرون.

روز العودة



16

في اليوم
الوطني..
قرارات القيادة
تُكمل مسيرة
إنصاف المرأة
السعودية

12

لقاء مع السيدة
وضحى فهد
بن زرعة مدير
تمكين المرأة
بوزارة الاتصالات
السعودية



44

لقاء مع ريهام
أبو الفرج
مستشارة
علم المظهر
والاتيكييت



92

«الأوركيد»..
عطر الملوك
وسر العالم



عام دراسي جديد.. خطوات لمساعدة
طفلك على استقباله دون قلق

58



96

«لغة الإشارة»..
فن التعاقل مع
الضم



74

رسم الحناء.. حرفة يدوية تنعشها حفلات
الزفاف العربية



تكريم الشيخة مي آل خليفة بجائزة شخصية التراث العربي لعام 2019

كّرم المركز العربي للإعلام السياحي، مؤخرًا، الشيخة مي بنت محمد آل خليفة؛ رئيسة هيئة البحرين للثقافة والآثار، بجائزة «شخصية التراث العربي»، وذلك خلال افتتاح «منتدى السياحة والتراث العربي» الذي نظمه المركز ضمن فعاليات مهرجان صلالة السياحي بسلطة عُمان الشهر الماضي.

وبهذه المناسبة، توجهت الشيخة مي بنت محمد آل خليفة، بالشكر للمركز العربي للإعلام السياحي، مشيرة إلى أهمية وجود هذا المركز الذي يساهم في الترويج عبر السلطة الرابعة لغنى المواقع الثقافية السياحية للعالم العربي.

وقالت الشيخة إن الإعلام يلعب دورًا هامًا في الترويج للمكتسبات التاريخية والحضارية لدول الوطن العربي، موضحة أن الحراك الثقافي والإرث التاريخي يشكلان الهوية الوطنية والعامل الأول في جذب سياحية ثقافية نوعية.

وأعربت الشيخة مي بنت محمد آل خليفة، عن أملها في أن يتمكن منتدى السياحة والتراث العربي من تحقيق أهدافه وتعزيز مكانة التراث في استراتيجيات السياحة العربية، متمنية للمركز العربي للإعلام السياحي التوفيق والتقدم في كافة مشاريعه وبرامجه المستقبلية.



مجلس سيدات أعمال دبي يدعو رائدات الأعمال للاستفادة من خدماته المتنوعة

دعا مجلس سيدات أعمال دبي، رائدات الأعمال الإماراتيات، إلى الانضمام إلى عضويته والاستفادة من مجموعة واسعة ومتنوعة من المزايا التنافسية التي تحقق الإضافة لأعمالهن ونشاطاتهن التجارية والاستثمارية.

ويهدف المجلس إلى رفع نسبة سيدات ورائدات الأعمال الإماراتيات في عضويته إلى 20% بحلول العام 2020، وذلك ارتفاعًا من نسبته الحالية التي تبلغ حوالي 12%، خصوصًا وأن بيئة الأعمال في دبي تتميز بالتنوع والثراء الثقافي والحضاري مع وجود أكثر من 200 جنسية تعمل في مجتمع الأعمال في الإمارة، والمرأة الإماراتية العاملة جزء هام من منظومة الأعمال في دبي.

وقالت الدكتورة رجاء عيسى القرقي؛ رئيس مجلس سيدات أعمال دبي، إن المجلس تأسس بهدف تمكين المرأة العاملة ومساعدة سيدات الأعمال على إبراز قدراتهن ومهاراتهن في بيئة الأعمال لتنمية مشاريعهن وشركتهن، ومساعدة سيدات الأعمال على التطور وتطبيق أحدث ممارسات الأعمال لمواكبة مسيرة دبي المتسارعة نحو التحول الذكي والمستقبل المشرق.



«عبير الغامدي».. أول مراقبة بحرية سعودية تقوم بأولى جولاتها التفتيشية للموانئ

زاوت عبير الغامدي؛ المراقبة البحرية السعودية، مهام مراقبة الأنشطة على الوكلاء البحريين في الهيئة العامة للموانئ «موانئ»، وذلك في الجولات الرقابية التي نفذتها الهيئة ضمن جولاتها الرقابية على الوكلاء البحريين المرخص لهم بالعمل في ميناء جدة الإسلامي، في إطار جهودها المستمرة لتقييم جودة وفاعلية الأداء. وتقوم «موانئ» بجولات رقابية ممثلة في المراقبين على الأنشطة، تهدف إلى تعزيز التعاون بين الخاضع للرقابة والتفتيش والهيئة العامة للموانئ؛ لإيجاد بيئة عمل خالية من المخالفات، ورفع مستوى الوعي العام للعاملين لدى الخاضع للرقابة والتفتيش بأنظمة وتعليمات الهيئة، وهو ما تقوم به مراقبة الأنشطة. الجدير بالذكر أن هذه الزيارات التفتيشية تهدف إلى متابعة الالتزام بتطبيق اللوائح والأنظمة والتعليمات، والتأكد من سير أعمال الوكلاء البحريين المرخص لهم، وفقاً لما جاء في اللوائح التنظيمية الصادرة عن الهيئة العامة للموانئ والمنظمة لمزاولة النشاط بالموانئ، والحرص على تحقيق المصلحة العامة بكل شفافية، كما أنها لا تستهدف الأخطاء والمخالفات فقط؛ بل تقديم الحلول والمقترحات التي تدعم الجوانب الإيجابية وتعزيزها، وكيفية تجاوز الجوانب السلبية.

جوجل تختار وزيرة السياحة المصرية ضمن القادة البارزين وصناع التغيير

اختارت شركة جوجل العالمية، الدكتورة رانيا المشاط؛ وزيرة السياحة المصرية، لمسيرتها العلمية والعملية الرائدة؛ لتكون ضمن الشخصيات البارزة والمهمة التي تستضيفها في TALKS @GOOGLE. وتعد الدكتورة رانيا المشاط، أول مصرية تستضيفها شركة جوجل، وقامت بنشر حديثها في TALKS @GOOGLE على حسابي تويتر ويوتيوب الخاصين بالشركة. وتناولت الجلسة جوانب من حياة الوزيرة المهنية ودراساتها في الجامعة وتخصصها في الاقتصاد؛ حيث حصلت على الدكتوراه في الاقتصاد الدولي من الولايات المتحدة الأمريكية في سن ٢٥ عاماً، وتدرجت في العديد من المناصب الهامة حيث كانت أصغر اقتصادي يلتحق بصندوق النقد الدولي وذلك بعد حصولها على درجة الدكتوراه مباشرة. وبعد خمس سنوات، أصبحت «المشاط» أول وأصغر وكيل محافظ البنك المركزي المصري للسياسة النقدية لمدة ١١ عاماً قبل أن تعود إلى الولايات المتحدة الأمريكية لتتقلد منصب مستشار كبير اقتصادي صندوق النقد الدولي، حتى تم اختيارها كأول وأصغر امرأة تتولى مسؤولية وزارة السياحة في الحكومة المصرية في يناير ٢٠١٨.



تم اختيارها كأول مدير لإدارة تمكين المرأة بوزارة الاتصالات وتقنية المعلومات بالسعودية؛ حيث أثبتت أن المرأة شريك أساسي في مسيرة التنمية والتطور في المجتمع السعودي، كما كان لأسرتها دور كبير في دعمها خلال رحلتها المهنية.

التقت «الجوهرة» وضحي فهد بن زرعة؛ مدير إدارة تمكين المرأة بوزارة الاتصالات وتقنية المعلومات، في حوار أكدت من خلاله، وجود مساعٍ لزيادة مشاركة المرأة في القطاع بحلول 2020، والعمل بشكل مكثف في المناطق غير الرئيسية لتطوير وتمكين الكفاءات الموجودة، وتحفيز القطاع الخاص للاستثمار فيها، من خلال التدريب وتوليد الكفاءات والقيادات في المجال التقني..

كيف كانت بدايتك في مجال العمل؟ وكيف كانت خطواتك الوظيفية؟

بدأت مسيرتي العملية مع الشركة DHL العالمية؛ حيث كنت من الدفعة الأولى من الموظفات فيها؛ إذ أثبتت جدارتهن بسرعة غير مسبوقة، ثم اختارتنني القيادة لإدارة القسم؛ وذلك خلال عامين من انضمامي، ثم انتقلت للقطاع البنكي كمديرة لأحد الفروع، بحصيلة خمس سنوات خبرة.

اتبعت شغفي، وقررت الحصول على وظيفة تعنى بتطوير رأس المال البشري، إلى أن وفقني الله لقيادة ملف الموارد البشرية بإحدى أكبر الشركات الاستشارية بالمملكة؛ لأساهم بعدها في تأسيس مركز خدمات مشتركة لمجموعة من الشركات المساهمة في قطاع الإنشاءات، وكان التحدي الأكبر هو توظيف سيدات في قطاع ذي طابع ذكوري، لا سيما في مهام مثل «التوظيف، والتعويضات، والفوائد، والمدفوعات الحكومية»، وغيرها الكثير.

أصيب هذا القطاع بوعكة حادة في عام 2016؛ بسبب تقنين الصرف الحكومي، بينما كان هناك نمو ملحوظ في قطاع تقنية المعلومات؛ لتجري سفينة تطوري المهني بما تشتهي رياح الاقتصاد، فالتجيت إلى قطاع التقنية باختيار؛ لأكون الشخص الأول في إدارة عمليات الموارد البشرية لشركة مشتركة (JV) بين جامعة الأميرة نورة، وإحدى كبريات الشركات التقنية العالمية؛ ما جعلني أتعلم الكثير، فأصبحت ثرية بالمعلومات والخبرات، وسنحت لي الفرصة باختيار أول مدير إدارة تمكين المرأة بوزارة الاتصالات وتقنية المعلومات.

ما دور أسرتك في دعم طموحك الوظيفي؟

نشأت في أسرة متعلمة بفضل الله تعالى؛ إذ حصل والدي منذ وقت مبكر على تعليمه في الولايات المتحدة الأمريكية، وعملت والدتي أستاذة ثم تدرجت في العديد من الوظائف التعليمية، وتتلذذ على يدها كثير من الطالبات.

لم تكن فكرة «عدم عملي» أمرًا مقبولاً خاصةً لدى والدتي؛ إذ أتذكر إيقاظها لي كل صباح، بعد تخرجي؛ لتحثني على الخروج بحثاً عن

وضحي فهد بن زرعة مدير
تمكين المرأة بوزارة الاتصالات:

36 ألف سيدة تؤدي دورها الوظيفي بقطاع التقنية

السعودية تحقق أعلى
معدل نمو لمشاركة المرأة
بسوق العمل

حوار: عبدالله القطان

هل كان للإعلام دور في تحقيق عملية تمكين المرأة؟

دور الإعلام محوري ومهم في شتى المواضيع الاجتماعية والثقافية والاقتصادية وكذلك السياسية؛ إذ عمل ويعمل على إبراز أهمية تمكين المرأة والتعريف بأدوارها ونجاحاتها وضرورة مشاركتها وغيرها من المواضيع.

وأرى أنه لدى المرأة قدرة أكبر لإحداث أثر أوسع في المجالين الاقتصادي والاجتماعي، فما زال أمامها متسع لإبراز دورها. وعلى الإعلام توسيع نظرتة تجاه مشاركة المرأة بفاعلية في شتى مجالات الحياة؛ لتحقيق الهدف الأسمى؛ وهو خدمة الوطن والمجتمع.

ما رسالتك للمرأة؟

أنت قوية بعلمك، وعزيمتك، وإرادتك، وقيادتك. لا تترددي، وتقديمي الصفوف، وشاركي في بناء الوطن مع أشقاك الرجال، فالمساحة متاحة أمامك.



وظيفة وإجراء مقابلات للعمل، فكان لذلك أثر كبير في تشكيل قناعاتي بأن المرأة عضو مساهم وفاعل في المجتمع، فلا شك أن الدعم الأسري جوهر في نجاح أي فتاة، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر.

هل نجحت المملكة في توفير أجواء مناسبة لتمكين المرأة؟

أولت القيادة الرشيدة اهتماماً ملحوظاً بدعم تمكين المرأة، وتفعيل دورها في المجتمع، وهذا لا يخفى على الجميع، لكن الأمر ما زال يتطلب دعماً مجتمعياً إضافياً؛ لتفعيل دور المرأة ورفع مستوى مشاركتها في دعم التنمية.

ما جهود قطاع الاتصالات في دعم المرأة؟

نعمل في وزارة الاتصالات وتقنية المعلومات على استحداث برامج ومبادرات تتعلق بتمكين المرأة في قطاع الاتصالات وتقنية المعلومات؛ عن طريق زيادة نسبة مشاركتها في سوق العمل، تزامناً مع هدف رؤية 2030 الاستراتيجي بـ «رفع نسبة مشاركة المرأة»؛ إذ شارك كثير من الفتيات في عدد من الدورات التدريبية في التقنيات الناشئة؛ مثل: الذكاء الاصطناعي، علم البيانات، إنترنت الأشياء، الحوسبة السحابية، كما تم تدريب الآلاف منهن في مبادرة «تبرمج بالشراكة»، مع مؤسسة الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز الخيرية (مسك). وقد أسهمت كل هذه الجهود، في زيادة نسبة مشاركة المرأة في وظائف الاتصالات وتقنية المعلومات من 11% إلى 13.5%، كما يوجد أكثر من 36 ألف سيدة تؤدي دورها الوظيفي بشكل تام في قطاع التقنية.

هل استجابت المرأة السعودية لخطوات التمكين المستجدة حالياً؟

المرأة مبدعة بطبيعتها، ففي مختلف القطاعات الاقتصادية، توجد سيدات متميزات في مناصب ووظائف نوعية، يعملن باحترافية، فوفق آخر دراسة طرحت في مجموعة «العشرين» في اليابان، حققت السعودية معدل النمو الأعلى في مشاركة المرأة في سوق العمل بنسبة 7%؛ ما يدل على استجابة المرأة للفرص المتاحة.

ما الموقف الذي مررت به، وأثر في مسيرتك العملية؟

من المواقف التي أحدثت نقلة نوعية في مسيرتي، أنني كنت أطمح للعمل في إحدى الشركات الاستشارية بعد تخرجي، فحاولت الالتحاق بها عبر موقعها الإلكتروني، لكن مسؤول التوظيف رفض طلبي، متعللاً بعدم تناسب مهاراتي وقدراتي مع الوظيفة المطروحة. وبعد فترة، وفي مؤتمر بإحدى الدول الخليجية، تصادف وجود أحد شركاء هذه الشركة، كان يطلب موظفاً متخصصاً في الموارد البشرية، فرشحتني أحد الحضور لهذه الوظيفة. لقد وصلت لهدفي في تلك الفترة، وتعلمت منها الكثير، وحققت العديد من الإنجازات.



المرأة مبدعة بطبيعتها، ففي مختلف
القطاعات الاقتصادية، توجد سيدات
تميزت في مناصب ووظائف نوعية

نقلة نوعية للمرأة في إطار رؤية المملكة 2030:

في اليوم الوطني.. قرارات القيادة تكمل مسيرة إنصاف المرأة السعودية



الأميرة خلود: المرأة أثبتت جدارتها بشكل كبير في دعم الاقتصاد

شعاع الدحيلان: مشاركة المرأة في مسيرة التنمية باتت واضحة

تحقيق: حسين الناظر - مصطفى صلاح

تحتفي المملكة العربية السعودية، يوم 23 سبتمبر الجاري، بذكرى اليوم الوطني التاسع والثمانين لتوحيد المملكة على يد المؤسس عبد العزيز بن عبد الرحمن بن فيصل آل سعود، والتي شهدت منذ توحيدها جهود بناء وتطوير في مختلف العصور، وتحت حكم القيادات الرشيدة المتعاقبة من أجل وضع المملكة في مكانة متقدمة بين الدول؛ لتحقيق رفعة واقتصاد قوي.

وسار جميع خلفاء الملك المؤسس على دربه؛ من أجل تحقيق استقرار البلاد وتنمية الاقتصاد بشكل يعمل على تحقيق الريادة في كل المجالات، وفي الوقت الذي تحتفل المملكة بذكرى هذا اليوم يكون مضى 3 سنوات على إقرار رؤية الإصلاح الاقتصادي 2030، والتي وضعت المملكة على الطريق الصحيح نحو المستقبل.

وكانت ضمن ملامح رؤية 2030، الاهتمام بالمرأة السعودية بكل شئونها؛ من أجل إشراكها في عملية التنمية والتحول الاقتصادي باعتبارها شريكاً رئيسياً في المجتمع، واتخذت، منذ إقرار الرؤية، العديد من القرارات لدعمها.

قيادة المرأة للسيارة

كان قرار قيادة المرأة للسيارة من أبرز القرارات التي اتخذتها القيادة السعودية في الفترة الماضية؛ حيث سُمح لها باستخراج رخص القيادة بعدما منعت من ذلك لعشرات السنوات؛ وذلك للعمل على رفع مشاركتها في سوق العمل من 22% إلى 30%، واتخاذ الإجراءات الكفيلة بنشر ثقافة حقوق المرأة وتصحيح الصورة النمطية السلبية

عنها وتعزيز مكانتها في المجتمع، ومراجعة الأنظمة والتشريعات والقوانين التي تمثل قيوداً على المرأة.

السفر بدون إذن وليها

مؤخراً، أعلنت الحكومة السعودية عن تعديلات نظام وثائق السفر والأحوال المدنية، والذي أعطى الأنثى الحق في استخراج جواز سفر دون موافقة ولي أمرها، وأصبح للذكر والأنثى الحقوق نفسها

بتصريح السفر إذا تجاوز عمره أو عمرها ٢١ سنة، وذلك للمرة الأولى في تاريخ المملكة.

تعيين المرأة في مناصب مرموقة

ونتيجةً لرؤية الملكة 2030، تم تعيين صاحبة السمو الملكي؛ الأميرة ريما بنت بندر بن سلطان بن عبد العزيز؛ سفيرة للمملكة في الولايات المتحدة؛ لتكون بذلك أول سفيرة في تاريخ السعودية، لتعكس الدعم الكبير للمرأة في المملكة حتى تصل لأرفع المناصب، وتعيين الدكتورة إيمان بنت هباس المطيري؛ مساعدة لوزير التجارة والاستثمار بالمرتبة الممتازة. وتم تعيين الدكتورة تماضر الرماح؛ كأول امرأة نائباً لوزير العمل والتنمية الاجتماعية، وتعيين الدكتورة لبنى الأنصاري؛ في منصب مساعدة لرئيسة منظمة الصحة العالمية؛ لتصبح أول سعودية تصل إلى هذا المنصب الرفيع.

تشجيع ممارسة المرأة للرياضة

شمل قرار دعم المرأة في السعودية مجال الرياضة؛ حيث تم اتخاذ العديد من القرارات من أجل دعمها، ومنها السماح لها بتأسيس أندية رياضية نسائية بشروط خاصة، بالإضافة إلى البدء بتطبيق برنامج التربية البدنية في مدارس البنات؛ بحيث يتم تنفيذ البرنامج وفق الضوابط الشرعية والتدريب، ويأتي هذا القرار للعمل على مكافحة السمنة لدى الأطفال والقضاء على أسبابها منذ الصغر.

إتاحة وظائف للمرأة

وكان ضمن أبرز قرارات القيادة الرشيدة الاهتمام بالمرأة في رؤية 2030، والعمل على إتاحة مليون فرصة عمل للمرأة السعودية في العديد من المجالات، وذلك تطبيقاً لمبدأ تكافؤ الفرص، والعمل على رفع نسبة مشاركتها في سوق العمل بنسبة تتراوح بين 22% و30%، حتى تشارك بقوة في مسيرة التنمية، كما تم السماح للمرأة بمزاولة أعمالها التجارية دون الحاجة إلى موافقة وليها.

نقلة نوعية

أشار العديد من الخبراء، إلى المكاسب الوطنية التي تحققت للمرأة في عهد رؤية 2030، وأعطت لها فرصاً متنوعة للمساهمة في التنمية والتي تنبع من دافع وطني. قالت شعاع الدحيلان؛ نائب رئيسة اللجنة التنسيقية للمرأة بالاتحاد العام للغرف التجارية السعودية، إن اليوم الوطني للمملكة يُعد انعكاساً لمنجزات تاريخية وحقبية زمنية نفتخر بها جميعاً؛ وأهمية الاحتفال تنبع من دافع وطني لتعزيز قيم المواطنة.

وأضافت أن المكاسب الاقتصادية متنوعة وذات نوعية هادفة؛ حيث أصبحت المكاسب ترتبط بالتنمية بصورة واضحة، فالتوظيف

والتدريب أهم المكاسب التي توالى من بعدها الاستثمارات سواء الأجنبية أو المحلية؛ كما حقق الاقتصاد السعودي أرقاماً متقدمة، وفقاً لتصنيفات عالمية معتمدة.

وعن قرار إلغاء الولاية على المرأة، فهو ضمن سلسلة التغيرات التي تمنح المرأة الأحقية في ممارسة حياتها الطبيعية وترفع من مستوى الارتقاء بحياتها، لا سيما على الصعيد المهني. وأشارت إلى أن رائدات الأعمال ستكون أمامهن فرص متنوعة ومتعددة، وأتمنى أن نستفيد من أي قرار من حيث الإيجابية والفرص المتاحة، سواء في الوظيفة أو الاستثمار وتنمية القدرات وغيرها. وتؤكد الدحيلان: أن مشاركة المرأة في التنمية باتت واضحة ولا تقاس بنسب، فالأرقام والقرارات واضحة للعيان؛ من حيث مشاركتها في جميع القطاعات وما زالت تصدر، حتى تلك اللحظة، قرارات ستترك أثراً في حياتها الاقتصادية.

وفيما يتعلق بالتحديات، أكدت أن المرأة تحتاج إلى تفعيل القرارات وتطبيق التسهيلات التي قدمتها لها الحكومة؛ حيث أقرت جملة قرارات عكست الأداء الفاعل لدور المرأة.

من جانبها، قالت معصومة العبد الرضا؛ عضو المجلس البلدي، إن قرار الاحتفال باليوم الوطني هذا العام تأتي معه مجموعة من القرارات لتكتمل مسيرة إنصاف المرأة التي بدأتها القيادة منذ أكثر من 3 سنوات.

وأضافت «معصوم»: أن قرار إلغاء الولاية على المرأة الذي صدر مؤخراً، جاء ليثبت وجود المرأة السعودية واستقلاليتها كالرجل؛ لما تحمل من مفاتيح قيادية، وهذا يعني إيجاد فرص مفتوحة دون معوقات للسفر، لا سيما رائدات الأعمال وتسهيل حراكهن في سلم الاقتصاد، وهذا ضمن الخطة لرؤية 2030.

وأكدت أن المرأة السعودية تعيش اليوم في عصر التحول، وتواكب التحديد؛ لتنتج وتبدع وتبتكر وتخترع وتصب عصاره فكرها الناضج على بسطة الوطن الغالي، في ظل حكومتنا الرشيدة والسياسات الحكيمة.

وأشارت إلى أن اليوم الوطني التاسع والثمانين عنوان عريض لرسم وحدة الصف وتعزيز وحدة المصير، وهو الطريق إلى تحقيق الشراكة في صنع مستقبل الوطن برؤية 2030، وأن نكون، نحن أبناءه المخلصين، من يخطط لكيفية صناعة مستقبل مشرق آمن مطمئن واعد بالخير لأبنائنا وأحفادنا.

وأكدت سمو الأميرة خلود بنت خالد آل سعود؛ أن المملكة العربية السعودية استطاعت خلال العام الماضي أن تواكب العصر الحديث وفقاً لرؤية 2030؛ لتعطي لنا النتيجة التي يطمح فيها السعوديون. وعن دور المرأة السعودية، أشارت صاحبة السمو الملكي إلى أن المرأة السعودية من قبل رؤية 2030، كان لها تواجد قوي على الساحة، ومن بعد الرؤية تم تسير إجراءات كثيرة عليها؛ لتثبت جدارتها بشكل كبير في المجتمع.



في يوم لغة
الإشارة:
الدول
العربية
يُدّ واحدة
لدعم الصم
والبكم

الدول النامية
تستحوذ على
النسبة الأكبر
عالمياً

72 مليون شخص على مستوى العالم

في البلدان النامية	80 %
لغة إشارة يستخدمونها	300
ملايين شخص في مصر	7
ألف شخص في المغرب	500
ألف شخص في السعودية	800
ألف شخص في الأردن	40

لا تقتصر لغة التعبير على الكلام فقط، فما يُقال ليس فقط هو ما يؤدي إلى إيصال المضمون؛ حيث إن هناك لغة لا تقل أهمية عن الكلام، وهي لغة الإشارة، والتي تعد وسيلة لـ72 مليون شخص حول العالم للتعبير عن الكثير مما بداخلهم، وهذا الرقم يمثل أعداد الصم والبكم حول العالم، والذين يحتفل العالم في سبتمبر من كل عام بيومهم؛ تقديرًا لهم ولتحقيق الأهداف الإنمائية للاهتمام بهذه الفئة.

بدأ العالم تخصيص يوم للصم والبكم في عام 2018؛ حيث أعلنت الجمعية العمومية للأمم المتحدة اعتماد يوم 23 سبتمبر، بوصفه اليوم الدولي للغات الإشارة؛ لإذكاء الوعي بأهمية لغة الإشارة في الحفاظ على حقوق الصم، وذلك بعد تقديم الاتحاد العالمي للصم اقتراحًا بالاحتفال باليوم الدولي للغة الإشارة. وتسلط «الجوهرة» الضوء على هذا اليوم، وكيف توجه الدول العربية الاهتمام بهذه الفئة المهمة في المجتمع؛ حيث يجب العمل على توجيه مزيد من الرعاية لهم.

السعودية

وجهت المملكة العربية السعودية اهتمامًا خاصًا بالصم والبكم، وذلك تماشيًا مع رؤية المملكة 2030، والتي تهدف إلى تطوير منظومة الخدمات الاجتماعية وتفعيل دور القطاع غير الربحي؛ ليكون أكثر كفاءة، وزيادة إسهامه في تقديم الخدمات التنفيذية، وشملت مساهمات القيادة في المملكة لدعم هذه الفئة تأسيس مركز اتصال لتقديم الخدمات على مدار الساعة للصم والبكم تحت عنوان «اسمعي»، بالإضافة إلى إطلاق العديد من المبادرات من جهات مختلفة لدعمهم، منها مبادرة أحد المراكز السعودية لتعليم 900 ألف أصم القرآن بلغة الإشارة.

مصر

وفي مصر، بدأت الدولة، مؤخرًا، توجيه اهتمامها لهذه الفئة، التي يصل تعدادها إلى 7 ملايين شخص؛ بهدف إدماجهم في المجتمع والاستفادة بطاقتهم في التنمية الاقتصادية، وأطلقت العديد من المحافظات مبادرات للتعامل معهم وتنمية مهاراتهم، مثل مبادرة «أنا أصم.. من حقي أن تفهمني»؛ لتوعية الموظفين في الهيئات الحكومية ومراكز خدمة المواطنين بكيفية التعامل معهم. وأنشأت الحكومة المصرية حوالي 249 مدرسة لخدمة الصم والبكم، بالإضافة إلى إصدار كتب خاصة وجرائد لهم؛ لتشجيعهم على القراءة والاستفادة بمواهبهم، علاوة على الاتحادات والجمعيات الرسمية سواء الحكومية والخاصة، والتي أنشئت خصيصًا لرعايتهم وتقديم جميع الخدمات لهم.

المغرب

وكمثل بقية الدول العربية، يوجه المغرب اهتمامًا لهذه الفئة، ولكن ليس بالقدر الكافي، وفقًا لبعض الخبراء، بسبب غياب الوعي بتعلم لغة الإشارة في المجتمع المغربي، ولكن على صعيد الدعم الذي يوجهه المغرب، تم إنشاء جمعية للصم

والبكم لجمع شمل هذه الفئة، فضلًا عن تشكيل منتخب وطني رياضي لهم.

الإمارات

تظل دولة الإمارات العربية من أبرز الدول الرائدة في كثير من المجالات، والتي من بينها دعم الصم والبكم؛ حيث استطاعت الحكومة في الفترة الأخيرة أن تتخذ إجراءات عديدة لدعمهم، ومنها على سبيل المثال -لا الحصر- تعليم الموظفين في البلديات المختلفة لغة الإشارة، وتأسيس جمعية خاصة للصم بهدف تقديم خدمات تنمية لتمكينهم ودمجهم في المجتمع حتى يشاركوا في التنمية، ودعم الهلال الأحمر الإماراتي لمشاريع هذه الفئة المدرة للدخل، فضلًا عن تنظيم دورات لتحفيظهم القرآن، وتقديم خدمات خصيصًا لهم في بعض الهيئات الحكومية، بالإضافة إلى اعتماد لغة الإشارة في مكالمات الطوارئ عن طريق شرطة دبي.

الكويت

اتخذت الكويت العديد من الإجراءات المهمة لدعم هذه الفئة، وأبرزها تعيين مختصين في بعض البنوك الحكومية للتعامل بلغة الإشارة من أجل سهولة التواصل معهم، بالإضافة إلى تشكيل جامعة الكويت لجنة مشتركة دائمة في الجامعة؛ لمعالجة أهم القضايا التعليمية التي تواجه الصم والبكم وتوفير احتياجاتهم التي تساعدهم على متابعة المحاضرات والاختبارات، بالإضافة إلى إنشاء العديد من المراكز والمستشفيات المعنية بهم.

الأردن

أما الحكومة الأردنية، فتهتم بتلك الفئة عن طريق تأسيس العديد من المراكز الداعمة لهم، مثل «النادي الأردني للصم والبكم»، بالإضافة إلى فتح مدارس خاصة لتعليمهم، وطرح برامج تأهيل مهني لهم لتأهيلهم للدخول في سوق العمل، وطرح مبادرات لتعليم المواطنين لغة الإشارة؛ حتى يتمكنوا من التعامل مع الصم والبكم.



في يومها العالمي.. كيف تكافح الدول العربية للقضاء على أمية المرأة؟

تخوض المرأة في الوطن العربي معارك عديدة؛ من أجل الحصول على حقوقها ولتضمن مشاركتها في المجتمع، من بينها؛ حقها في التعليم؛ حتى تساهم في عملية التنمية وتحصل على فرص جيدة في سوق العمل، وتستطيع تنشئة جيل جديد يقود العالم العربي نحو التنمية. وحتى تتحقق كل هذه الأهداف، خصصت منظمة الأمم المتحدة يوم 8 سبتمبر من كل عام، يوماً دولياً لمحو الأمية، وتحسين معدلات الإلمام بالقراءة والكتابة على مستوى العالم، باعتبارها من غايات أهداف التنمية المستدامة وإتاحة الفرصة للجميع؛ للحصول على مستوى تعليمي جيد.

تسلط «الجوهرة» الضوء على أمية المرأة في الوطن العربي ووسائل مكافحتها؛ ودور الدول في القضاء في محو أمية المرأة.

من جهته، أكد عادل عامر؛ العضو بالمجلس الدولي لحقوق الإنسان والتنمية، أن الدول العربية يجب أن توجه مزيداً من الاهتمام لدعم المرأة في مجال التعليم ومحاربة الأمية في المناطق النائية خاصة؛ وذلك حتى يتم ربط مهارات المرأة بسوق العمل، وإجراء بحوث واستطلاعات دورية لتحديد الاحتياجات ووضع الاستراتيجيات للاستجابة لها.

وأضاف عامر: أننا لا يجب أن نكتفي بمحو الأمية فقط، ولكن لا بد من توجيه الاهتمام بالتعليم العالي للمرأة، وهو أمر غاية في الأهمية، ويجب إشراك القطاع الخاص بشكل كبير في محو الأمية، والعمل على دعم المرأة في مجال تكنولوجيا الاتصال والمعلومات، وتنمية قدراتها عبر تأمين دورات تدريبية حسب الاحتياجات والاختصاصات. وكان تقرير سابق لمنظمة المرأة العربية أكد أن نسبة الأمية في الوطن العربي تبلغ نحو 30%، وترتفع بين النساء لتصل إلى نحو 50%، وأعلى نسبة للأمية موجودة في عدة بلدان، على رأسها العراق بنسبة 61%، وفي السودان بنسبة 50%، وفي مصر بنسبة 42%، وفي اليمن بنسبة 39%.

وأطلقت جامعة الدول العربية، في عام 1970، مشروعاً يهدف للقضاء على الأمية في البلدان العربية من خلال جملة من المشاريع والأنشطة، ومنها تعميم التعليم الابتدائي والاهتمام بالأسرة والمجتمع.

من جانبها، كشفت نوال سالم؛ عضو المجلس القومي للسكان في مصر، عن إعداد خطة سنوية لخفض نسبة التسرب من التعليم، ونسبة الأمية عامة، وأميه الإناث خاصة، خفض معدل البطالة، وتكثيف الجهود؛ لرفع مساهمة المرأة في العمل. وشملت خطة المجلس، أيضاً، التنسيق مع الوزارات المختلفة والهيئات المحلية؛ من أجل العمل على زيادة الدورات التثقيفية للنساء، وعدد فصول محو الأمية.

دور الدول العربية في محو أمية المرأة
أطلقت العديد من الدول العربية مبادرات؛ للقضاء على أمية المرأة في كل المجالات، أبرزها المبادرة التي أطلقتها، مؤخراً، مؤسسة

محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة بعنوان «تحدي الأمية»، والذي يستهدف 30 مليون شخص حول العالم حتى عام 2030، وسيتيح تزويد الأشخاص والمرأة بالمهارات والمعارف اللازمة للاستجابة بفاعلية للتحديات المتزايدة للتكنولوجيات الجديدة وعصر المعلومات، ويشمل التدريب المهني أيضاً. وتوجه دولة الكويت الاهتمام لمحو أمية الكبار، ومن بينهم النساء، وذلك عن طريق تخصيص فصول تعليمية خاصة لهم تنقسم إلى مراحل تعليمية يتم تحديدها بعد إجراء اختبار قدرات للمتقدم؛ للتأكد من مستواه والمرحلة التي سيبدأ منها.

وفي جمهورية مصر العربية، تواصل الهيئة العامة لتعليم الكبار تفعيل برامج تدريبية مهنية جادة على مهن يحتاج إليها الأميون، ترتبط ببعض المشروعات الإنتاجية الصغيرة والمتناهية الصغر، والتي تُدر دخلاً للأسر، وذلك بالتعاون مع بعض الجهات التدريبية على المستويين؛ القومي والمحلي، فضلاً عن جهود المجلس القومي للمرأة، والتعاون مع المجلس القومي للمرأة، من أجل خلق بيئة آمنة للمرأة للتعليم، واحترام احتياجات الأميات.

وكانت المملكة العربية السعودية، ضمن أكثر الدول التي وجهت اهتماماً كبيراً بمحو الأمية، وذلك بما يتوافق مع رؤية 2030 وبرنامج التحول الوطني 2020، واتخذت إجراءات عديدة لتحقيق هذا الهدف من أجل الوصول بنسبة الأمية إلى 2.5% بحلول عام 2020؛ كهدف استراتيجي لمبادرة التعلم مدى الحياة (استدامة). وفي تصريح سابق لمنيرة الحجيلان؛ مديرة عام تعليم الكبار «بنات»، أكدت أن مبادرات القيادة السعودية لتعليم الكبار تساهم بشكل كبير في تمكين المرأة السعودية ذات المؤهل التعليمي المنخفض من المهارات اللازمة؛ للنهوض بمستواها التعليمي والصحي والاجتماعي والثقافي والأسري، بما يؤهلها للدخول إلى سوق العمل.

وتختلف نسبة مشاركة المرأة في سوق العمل داخل الدولة العربية عن الدولة الأوروبية؛ حيث كشفت آخر إحصائيات للبنك الدولي، أن نسبة المشاركة النسائية في سوق العمل داخل دول التعاون الخليجي تتراوح ما بين 37% و47%، بينما تسجل نسباً أدنى في سوريا 12%، والأردن 14%، والعراق 15% والجزائر 17%، ويرجع ذلك إلى انخفاض معدلات التعليم في الوطن العربي، خاصة الدول النامية.



«فندي» تحفني بمزيج من التصميمات المستوحاة من تاريخ روما

أطلقت سيلفيا فينتوريني فندي، مجموعتها الأخيرة، تحت عنوان « بروما»؛ حيث احتفلت العلامة التجارية الشهيرة «فندي» بمجموعتها الأنيقة والأعمال المذهلة التي تستطيع غرف عمل «فندي» القيام بها، وأخذت تصميمات الملابس من أرضيات روما، بدءاً من الفسيفساء القديمة أو الحجر والرخام الذي كان يغطي الكولوسيوم نفسه، إلى النباتات التي نشأت من خلال تلك الآثار والجذور القوية التي تربط بينها وبين طبقات تاريخ المدينة.

وتم افتتاح عرض الأزياء، مؤخرًا، ببدلة من الصوف الأبيض اللامع مع جاكيت كامل الأكمام وبنطلون بأرجل واسعة، لتذكرنا بموضة السبعينيات؛ حيث تميزت هذه الفترة بمعاطف ماكسي مع شرائط من الفرو في اتجاهات مختلفة أو مقطوعة لإنشاء أنماط «ديكو»، ويعد هذا أحد اختراعات «لاغرفيلد».

وقد عبرت «فندي» من خلال تصميماتها عن ظاهرة الاحتباس الحراري، بالإضافة إلى ثياب السهرة التي تظهر تحت انحدار القمر مزدهرة بجمال عصر النهضة.

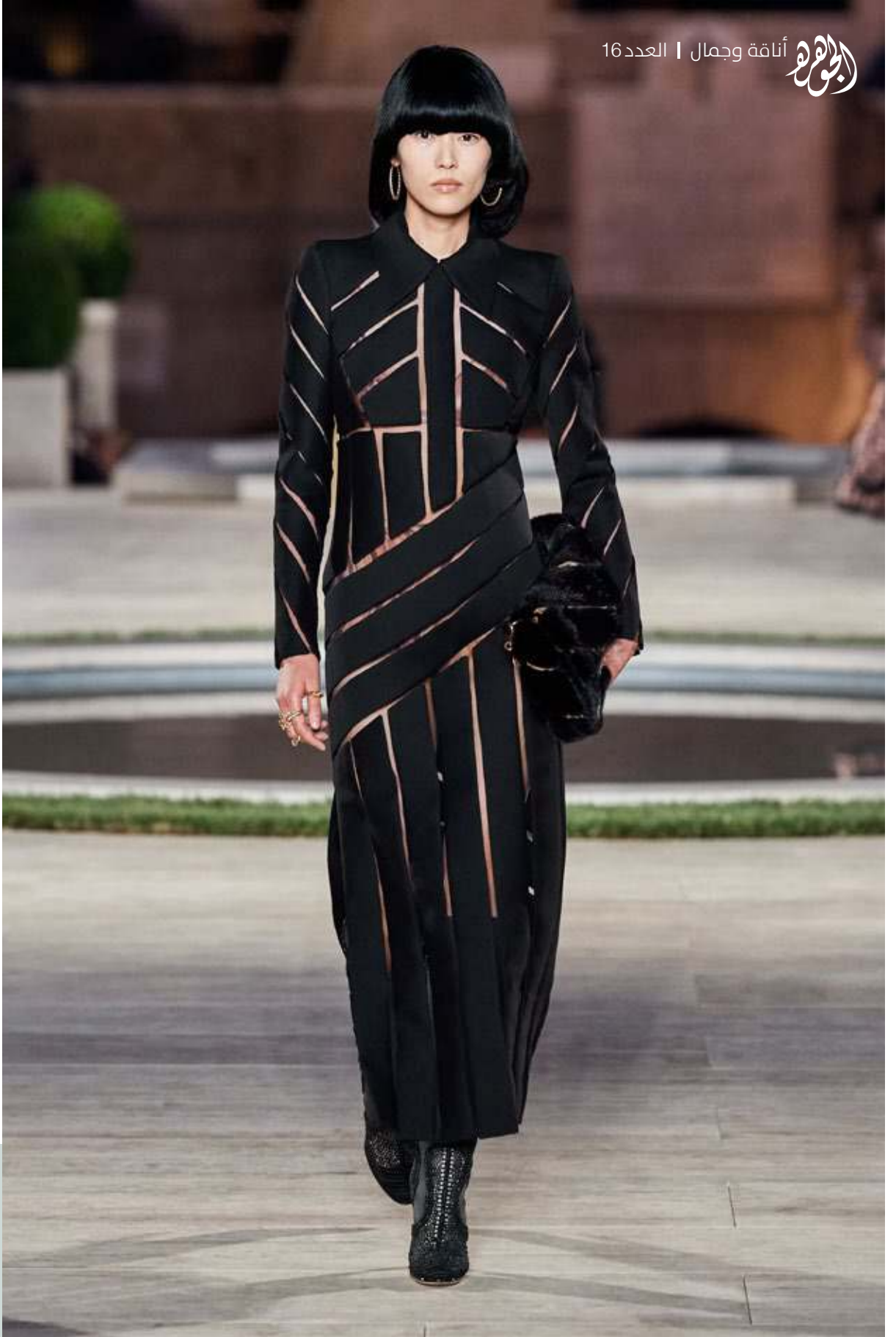








































خاتم GG من الذهب الأصفر

«غوتشي» تطرح أحدث إكسسواراتها GG

طرحت العلامة التجارية الإيطالية «غوتشي»، تصميماتها الجديدة GG؛ حيث تتميز اكسسوارات هذه المجموعة بالتصميمات المرحّة والزخارف المبهجة، طبقاً للنهج التقليدي للعلامة التجارية. تأسست «غوتشي» عام 1921، وهي واحدة من أشهر وأنجح دور الأزياء العالمية، ولديها العديد من المنتجات الغنية التي تشع حيوية وأناقة، ومن ضمن منتجات العلامة التجارية: الأزياء النسائية والرجالية، الاكسسوارات، الحقائب، النظارات الشمسية، الساعات، الخ.



سلسلة GG من الذهب الأصفر



أسورة GG من الذهب الأصفر

أسورة
من GG
الذهب
الأصفر
ومرصعة
بالألماس

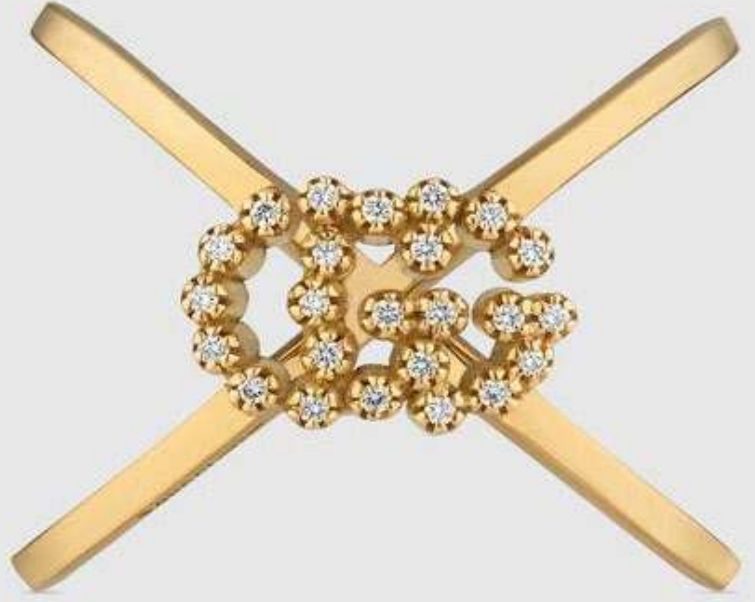


خاتم GG
من الذهب
الأصفر

قيراط
GG للأذن
مرصع
بالألماس



خاتم GG
مكون من
حلقات
مزينة
باللؤلؤ



خاتم «GG» X مرصع بالألماس

أقراط
نهيية GG
للأذن



أقراط
GG للأذن
مرصع
بالألماس



عندما تتحدّث عنها يخطر بذهنك، على الفور، الألوان وجمالها، غيّرت نظرتنا لاختيار الملابس والمظهر العام، وعلمتنا أنّ الإطلالة اللافقة والجميلة لا تعتمد فقط على الذوق، ولكن تندرج تحتها عدّة أمور، منها نوع المناسبة، وشكل الجسم، ولن يخطر ببالك أنّه من لون «بؤبؤ» عينيك ومن لون بشرتك، يتم استنتاج الألوان المناسبة لك، بداية بتحديد ألوان المكياج والملابس حتّى صيغة الشعر.. أبرزت اسم المرأة السعودية في مجال المظهر والألوان عربياً وعالمياً؛ من خلال مشاركتها في مهرجانات عالميّة، شاركت في العديد من المهرجانات فأبدعت.

أسلوبها السلس، وروحها الجميلة، جعل ريهام أبو الفرّج؛ مستشارة علم الألوان والمظهر والإتيكيت، تتميز على مواقع التواصل الاجتماعي، فتصل للعالم العربي والخليجي والغربي، لا يميّز عليها مهرجان أو فعاليّة مرور الكرام إلّا وتكون لها تعليقاتها المميّزة التي تدمج بين خفة الدم، مع تصحيح الأخطاء في الإطلالة والإشادة بالميز منها، وينتظر تعليقها متابعوها، فكان لـ «الجوهر» هذا الحوار معها:

حدّثينا عن دراستك، نشأتك ويدايتك العمليّة؟
درست في جامعة الملك عبد العزيز، وحصلت على درجة البكالوريوس والماجستير في إدارة الأعمال.
ومنذ صغري كنت مولعة بالفن، وكنت أحب المشاركة في النشاطات الفنيّة وعضوة فعّالة في أي نشاط فني داخل مدرستي، مثل تزيين الفصل، والاهتمام بديكورات المدرسة، والرسم على جدران المدرسة. قررت بعد حصولي على البكالوريوس والماستر، تنمية موهبتي في الفن والرسم، والتحقّت بالمعهد الثقافي السعودي للفنون التشكيلية، وحصلت على الدبلوم، وبدأت بممارسة الرسم وشاركت في العديد من المعارض، ولكن رغم حبي لهذه الهواية الجميلة إلّا أنّها لم تشبع شغفي التام بالفن والألوان، خصوصاً أنّي كنت أقضي ساعات عديدة وحدي في الرسم، وأنا بطبعي شخصيّة اجتماعيّة أحب الأعمال التي فيها تفاعل أكثر مع الأشخاص والمجتمع.

كيف اتّجهت لعالم الألوان؟ وما الذي شدّك لها؟
بالصدفة في عام 2009م، كنت أتابع برنامج أوبرا الشهير، وكانت تتحدّث عن علم الألوان وتأثيرها في النفس والمظهر الشخصي، وهو علم رغم قدمه إلّا أنّه لم يكن معروفاً حينها في وطننا العربي، فشدني الموضوع وبحثت عنه، وجمعت الكثير من المعلومات، حتى توصلت لجهة بريطانيّة متخصصة لها خبرة 35 سنة ورائدة في هذا المجال؛ لتكون وجهتي لتطوير مهاراتي، وهي شركة هاوس أوف كلور (HOUSE OF COLOUR) البريطانيّة المهتمّة بهذا المجال، والحاصلة على (الجائزة الذهبية في الاستثمار الفرد)؛ حيث تقدّمت للدراسة لديهم، وبعد فترة الدراسة اكتسبت ثقتهم، وأصبحت أمثلهم في المنطقة العربيّة بالسعوديّة.

ريهام أبو الفرّج مستشارة علم المظهر والإتيكيت: أطمحُ لأن أكون مؤسّسة أوّل شركة سعوديّة لعلم تحليل الألوان

جدة- هند حجازي



ولإيماني الشديد بأن مظهر الإنسان مُكمل لجوهره، وأن تصرفات الإنسان وشخصيته ولباقته مهمة كمظهره تمامًا، قررتُ دراسة علم الإتيكيت مع مدرسة واشنطن للبروتوكول، ومن هنا أصبحتُ خبيرة إتيكيت، وأقدم دورات في هذا العلم، وربطتُ علم الألوان والمظهر الشخصي بعلم الإتيكيت والبروتوكول.

ما الفئة العمرية الأكثر إقبالاً؟

الفئة العمرية الأكثر إقبالاً -تقريباً- من 18 حتى 40 -45 سنة.

كيف تلبين احتياجات الشركات لوضع خطط للألوان والمظهر العام المناسب لموظفيها؟

بداية، أبدأ بعقد اجتماع لمعرفة متطلباتهم واحتياجاتهم الفعلية، ثم أضع خطة مناسبة للتدريب بحسب مجال الشركة واحتياجاتها. ولا بد أن أنوه بأن أغلب الموظفين في الشركات لا بد أن يحصلوا على تدريب للمظهر الشخصي الوظيفي الاحترافي، وأيضاً لإتيكيت العمل.

لا يخلو مجال من التعرّض لمواقف منها محرجة وأخرى مضحكة.. حدثينا عن بعضها؟

صحيح! أغلب المواقف المحرجة التي أصادفها تكون بسبب عدم فهم بعض العملاء لطبيعة عملي، فالبعض يعتقد أنني خبيرة ميكياج أو كوافير. وأذكر موقفاً مضحكاً حصل معي في بداياتي؛ حيث أرسلتُ لي إحدى متابعاتي صورة لها تطلبُ فيها أن أقوم بتحليل بشرتها، ومعرفة الألوان المناسبة لها! فشرحتُ لها -بلطف- أن جلسة تحليل البشرة تحتاج أدوات، ومتطلبات معينة، وإضاءة الشمس؛ حتى أستطيع إعطاءها النتيجة الصحيحة، فأرسلت لي صورة أخرى وهي في البحر تحت أشعة الشمس، وتقول لي: «طيب كده ينفع»!؟

حدثينا عن تجربتك في المشاركة بالمهرجانات العالمية؟ بدأتُ بحضور أسابيع الموضة؛ لارتباطها بمجال عملي كـ «ستايلست»،

ما الصعوبات التي واجهتك في بدايتك؟ كأي تخصص جديد في بداية العمل واجهت صعوبة في إقناع الآخرين بطبيعة التخصص وأهميته، وتأثير حسن اختيار الألوان والمظهر المناسب في تقدير الآخرين لهم وفي أنفسهم، فكنْتُ أكتفُ في تلك الفترة المقابلات واللقاءات في الإذاعة والتلفزيون للتعريف بهذا العلم والتخصص وطبيعة عملي.

والآن -ولله الحمد- أصبح الكثيرون يلجأون لي طلباً للاستشارات والخدمات التي أقدمها، وعملائي ليس فقط على مستوى الأفراد، بل حتى الشركات الكبرى! الآن نستطيع أن نقول إنه صار علماً معروفاً ومنتشراً.

كيف تُحدد الألوان المناسبة لكل إنسان؟

تحليل الألوان يحتاج إلى أدوات خاصة، ومتطلبات، وإضاءة معينة، ويختلط الأمر على الكثير من الناس الذين يعتقدون أن الموضوع ألوان مناسبة أطل بها وكفى! وهذا خطأ.

الألوان المناسبة ليس لها علاقة بلون البشرة، وكل إنسان يستطيع ارتداء جميع الألوان ولكن بشرط أن يختار الدرجة الصحيحة والمناسبة لتصنيف البشرة سواء (دافئة أو باردة)، ولأي فصل ينتمي ونوع الفصل أيضاً، ويتم ذلك في جلسة تحليل الألوان التي تمتد من (ساعتين إلى 3 ساعات)، نكتشف فيها تصنيف البشرة، ونوعها، وما الذي يناسبها من ألوان، فنحن نعتمد على (الاندرتون) وهو الطبقة الأساسية لكل بشرة.

ما الاعتبارات الأخرى التي تؤثر في إطالة مميّزة ومتناسقة؟

هناك اعتبارات كثيرة، الألوان جزء منها، فالأصل هو جلسة تحليل المظهر الشخصي، فشكل الجسم، وشكل الوجه، تحليل الشخصية، و«الاستايل» الخاص بالشخص، بالإضافة للألوان التي يرتديها، كل ذلك يوضع في الاعتبار عند الاستشارة.

هل هناك إقبال على الدورات التي تقدمينها في الاستديو الخاص بك؟

مجتمعنا العربي مجتمع ذكي، راقٍ وعريق، ومحِب للفن والجمال، والاهتمام بالمظهر والأناقة، واتباع آخر صيحات الموضة؛ لذلك أستطيع القول إن الإقبال كبير، خاصة أنني لم أكتفِ فقط بتقديم استشارات الألوان والمظهر، ولكن طوّرتُ نفسي، وحصلت على العديد من الدورات في الاستايل، وتصميم الأزياء من لندن وميلان. وأصبحتُ أقدم أيضاً ورش عمل، ودورات مختلفة، مثل: دورة خاصة للعروس، ودورة خاصة بخبيرات الميكياج، ودورة خاصة بالمصوّرات ومصمّمات الأزياء وتنسيق الألوان، وغيره، وأصبحت -أيضاً- أقدم خدمة الاستايل وتنسيق (اللوك) في جلسات التصوير الاحترافية والمجلات.



لماذا يحتاج الشخص إلى متسوق شخصي وخبيرة المظهر؟

لأن المتسوق الشخصي يوفر للشخص: الوقت، الجهد، المال.

ولماذا يُعتبر تحليل الألوان جزءاً مهماً من الاستايل الشخصي؟

لأن الألوان هي أول ما يُلاحظ في مظهر الشخص، وتؤثر تأثيراً مباشراً فيه! فإذا كانت الألوان صحيحة ومتناسقة تظهر إشراقتك وجمالك، والعكس صحيح.

أحياناً قد يرتدي الشخص استايلًا صحيحًا، لكن بألوان خطأ! فيظهر على وجهه التعب والإرهاق، ولا بدّ من تناسق الاستايل مع الألوان؛ ليمنحك المظهر الجمالي المطلوب، والثقة في النفس.

من تتمنين أن تكوني مسؤولة المظهر الخاصة بها؟
عربيًا: الملكة رانية، الفنانة يسرا، والفنانة نيلي كريم.
عالميًا: ALESSANDRA AMBROSIO، ADRIANA LIMA، PARIS HILTON.

مهرجان أو عرض أزياء تتمنين المشاركة فيه؟
مهرجان «كان»، وميت جالا في نيويورك، وأتمنى أن أشارك فيه كمستشارة مظهر واستايلست؛ لأختار لشخصيات عالمية الأزياء واللوك المناسب للمهرجان.

أين تترين ريهام أبو الفرج في عام 2030؟
أطمح لأن أكون مؤسّسة لأوّل شركة سعودية معتمدة للتدريب في مجال تحليل الألوان والمظهر الشخصي.

ولأسف ما زال هذا المجال غير موجود كمجال دراسة معتمد في السعودية، أو حتى الخليج العربي، فلا توجد شركة تدريب احترافيّة بمقاييس عالمية في هذا المجال، فكل من يرغب في دراسة هذا المجال بطريقة احترافيّة صحيحة؛ فعليه أن يسافر للخارج.

ما نصيحتك لكل من تريد دخول مجال مستشارة المظهر أو الإتيكيت؟

كل من تريد الدخول والنجاح في أي مجال عمل، لا بد وأن تمر بالعديد من الصعوبات والتحديات.

ونصحتي لكل من تريد دخول مجال استشارات الألوان والمظهر والإتيكيت أو في أي مجال عمل تختاره، أن تتسلح بالحب، وأن يحب الإنسان من كل قلبه المجال الذي سيعمل به، «الإخلاص، الإتيقان، الإحسان في العمل، العزيمة، الإصرار، والإرادة».



ومستشارة مظهر، وخبيرة موضة، ثم حصلت على فرصة للعمل كـ«ستايلست» خلف الكواليس ضمن أسبوع ميلان للموضة، قابلت فيها الكثير من العارضات أمثال: جيحي حدي، بيلا حديد، كايا جاريب، ابنة سيندي كروفورد، حليلة عدن أول عارضة محجّبة، وغيرهن، وشاهدت التحضيرات والتجهيزات ورأيت كيف يتدربن. كانت تجربة جميلة ممتعة ومفيدة، وبعد ذلك أصبحت حريصة على حضور أسابيع الموضة العربيّة والعالميّة، وأنا أستعدّ حاليًا لحضور أسبوع الموضة العربي في لندن، وفي ديسمبر الماضي تمّت دعوتي كمؤثّرة عربيّة محجّبة في أسبوع الموضة للمحجّبات MODEST FASHION WEEK في أمستردام.

كنت مستشارة مظهر لكثير من المشهورات بالعالم العربي والعالمية، فمن أبرزهن؟

في الحقيقة، أنا فخورة بكل عميلة من عميلاتي. نعم، تعاملت مع العديد من الشخصيات المعروفة في عالم الجمال والموضة، واللاتي حضرن معي جلسة تحليل الألوان، مثل الفاشنيسستا السعودية لمى العقيل، والفاشنيسستا الكويتيّة روان بن حسين، الممثلة العراقية مريم حسين، الممثلة السعودية خيرية أبو لبن، وبعض خبيرات التجميل المعرفات في الوطن العربي، أمثال: نجلاء زيني، أسماء التميمي، وكنت مستشارة مظهر لأوّل عارضة أزياء إماراتية «رفيعة الهاجسي».

من الشخصيّة التي تعجبينها أيقونة المظهر؟

- عربيًا: الملكة رانيا.
- عالميًا: أودري هيبورن.
- سعوديّة: أميرة الطويل.
- خليجيّة: دلال الدوب.



شهر عسلك ذكرى لا تُنسى.. صوري باحترافية مع مي بشير

2

- تجهيز إعدادات الكاميرا الاحترافية ومن أهمها:
- فتحة العدسة ورمزها F، وكلما زاد العدد؛ قلَّ دخول الضوء.
 - سرعة الغالق SHARTAR SPEED، ويُفضَّل دائماً أن يكون ثابتاً على رقم ١٢٥ (سرعة الغالق ببساطة هي سرعة انفتاح وانغلاق العدسة حتى تلتقط الصورة.. وكلما أسرع، قلَّ الضوء المتسلل لداخل الكاميرا، وكلما قلت السرعة، زادت الإضاءة).
 - الآيزو (حساس الضوء) IOS، هو المصدر الذي من خلاله تستطيعين التحكم بالضوء الداخل للكاميرا، مع مراعاة «النيوز» في الصورة، وقلّة الإضاءة تتسبَّب في أنَّ الكاميرا ترفع معدل الآيزو (حساس الضوء) تلقائياً حتَّى تستطيعي التقاط الصورة بشكل واضح، وبالتالي تظهر «حبوب» في الصورة، وهو ما يُسمَّى عند المصورين (نويز).
 - ولكن تقليل السرعة يتسبب في أنَّ الصورة تكون مهتزة؛ لأنَّها تأخذ وقتاً في الالتقاط، وحركة اليد تؤثر فيها، وحل هذه المشكلة هو حامل الكاميرا في حالة الإضاءة المنخفضة.
 - ولصورة جميلة لا بد من (آيزو منخفض + سرعة غالق بطيئة + حامل الكاميرا = صورة صافية ليلاً أو نهاراً).

أهم الخطوات للتصوير بالهاتف النقال:

- يتميز التصوير بالجوَّال أنَّه، تلقائياً، يضبط الإضاءة والإعدادات بما يتناسب مع المكان، لكن هناك عدَّة نقاط لا بدَّ من الانتباه لها:
- ركاز الصورة: عند التقاط الصورة، أهم نقطة للنقطة ثابتة هو أن يكون الجوال ثابتاً قدر الإمكان، في هذه الحالة استعيني بـ«الاستاند»، أو عصا السلفي، بدلاً من التقاط الصورة ويدك في الهواء، وبلمسة خفيفة بيدك على زر التقاط الصورة، بحيث لا تكون هناك أي نقطة اهتزاز.

يحرص معظمنا على اختيار المصورة التي تهتمُّ بالتقاط الصور المميَّزة في ليلة العمر؛ لما بها من لحظات سعيدة، وشعور خاص قد ترجمه عدسة الكاميرا؛ لتوثِّق أهم اللحظات. وشهر العسل لا يقلُّ أهميَّةً عن ليلة الزفاف؛ حيث نحتاج إلى صور معبَّرة لتجسيد فترة زمنيَّة لا تُنسى من الذاكرة، بصورة تترجم جمالها بطريقة احترافية.

ولتفادي عيوب التقاط الصورة، التقت «الجوهرة» مع مي بشير؛ المصورة الفوتوغرافية، لتزوِّدنا بأهم الخطوات اللازمة لالتقاط صور تذكارية محترفة، تسجل أغل اللحظات التي تجمعك بشريك حياتك، في أجمل رحلات العمر؛ لما لها من مشاعر وأحاسيس مختلفة، وهذه الخطوات كالتالي:

1

- جھزي معدَّات التصوير، كالكاميرا، أو هاتف نقال يحتوي على كاميرا ذات خصائص احترافية، واحرصي على توفير إكسسوارات التصوير، كـ«ستاند الكاميرا»، أو عصا السلفي، وغطاء الهاتف ضد الماء؛ لالتقاط صور ومقاطع فيديو مميَّزة ومختلفة، داخل وخارج الماء، وخاصَّة إذا كانت الرحلة في جزيرة، أو منطقة ساحليَّة.
- قبل كل شيء، يجب تحديد الخلفية المناسبة لالتقاط الصورة، والزاوية الصحيحة.
 - الكاميرا الاحترافية تُعطي نتائج أسوأ من الجوال، إذا كان المستخدم جاهلاً بالتصوير؛ لأن الجوال والكاميرات البسيطة مصمَّمة على التعديل التلقائي، بينما الكاميرا الاحترافية تحتاج إلى ضبط يدوي.
 - إذا كان التصوير خارجياً، يُفضَّل أن يكون بعد الشروق بقليل، أو نهاية العصر؛ بحيث يكون للأشياء ظلُّ قويُّ، ويكون المكان مزوِّداً بإضاءة عالية.

- تركيز «الفوكس» للالتقاط الصورة: حاولي تركيز اللقطة بالمنصف، أو أي منطقة يكون التركيز عليها، بلمسة خفيفة على الشاشة، يظهر لك مربع أصفر مكان الضغطة، انتظري حتى يتم التركيز، وبعدها خذي اللقطة.
- الإضاءة: إذا كنت تفضلين أن تكون الإضاءة عالية، اضغطي على أي جزء غامق في الشاشة، وبسرعة تنير اللقطة، وترتفع الإضاءة. لكن إذا كان المشهد العام غامقاً، فعليك أولاً الضغط على المكان المطلوب التركيز عليه، ومن ثمّ اسحبي اصبعك على الشاشة تحت أو فوق، وستلاحظين أن الإضاءة تتغير، لكنّ التركيز ثابت على نفس النقطة المطلوبة.
- تعديل الصور: نقطة مهمة جداً وهي إخراج الصورة النهائية، تعديل الألوان والإضاءة والحدة، أهم تعديل يمكن إجراؤه للصورة هو رفع الإضاءة، حتى لو كانت إضاءتها من الأساس عالية.
- رفع الإضاءة يعطي اللمسة المشرقة والمنعشة، والتي تشعرِك بأنّ المكان مشرق وجميل.
- الظلال SHADOWS (تُخَفِّض وتُرفَع إضاءة الألوان الغامقة في الصورة).
- التباين CONTRAST (يزيد المنطقة الفاتحة إضاءة، ويزيد المنطقة الغامقة سواداً في نفس الوقت).
- التشبع اللوني SATURATION (يجعل الألوان قويّة أو باهتة).
- الحدة SHARPEN (يجعل الحدود حادّة وأكثر وضوحاً).

- 3 أفضل إضاءة للالتقاط صور احترافيّة هي إضاءة الشمس.
- احرصي دائماً على أن تكون الشمس أمامك؛ ولتسجيل أروع الصور يمكنك التقاطها في فترة النهار.
 - أفضل إضاءة للتصوير هي إضاءة الشمس الطبيعية (غير المباشرة)؛ حتى داخل البيت نختر غرفة إضاءتها عالية خلال اليوم، ونتجنّب المنطقة المعرضة لأشعة الشمس مباشرة، فهي غير جيدة للتصوير؛ لأنها تجعل للأشياء ظلاً، والظل يفسد الصورة إذا لم يكن مدروساً بطريقة صحيحة.

وأخيراً، من أهم النصائح التي تقدّمها «مي بشر» للعروس، أن تهتم بتصوير أجمل اللقطات وأروعها في شهر العسل؛ لأن هذه الرحلة من أروع اللحظات، وأهمها.



الأعراض والعلامات
التحذيرية:
الحمل خارج
الرحم..
الأخطر على
حياة الأم
والجنين



بعض الاضطرابات على الجهاز الهضمي، مثل: الغثيان، والقيء الذي يكون مصحوبًا بالألم، إلى جانب بعض الأعراض الأخرى، ومنها: الضعف الجسدي العام، والشعور بفقدان التوازن أو الدوار الذي قد يصل حدَّ الإغماء.

الأسباب والدلائل

أوضحت دكتورة النساء والتوليد أن السبب وراء الحمل خارج الرحم، يكمن - غالبًا - في وجود عدوى، أو التهاب، أو مشكلة ما في قناة فالوب، وهذه المشكلة قد تمنع البويضة المخصبة من المرور عبر القناة؛ ما يتسبب في زرع البويضة داخلها، مضيئة: «هناك أشياء أخرى تتسبب في حدوث حمل خارج الرحم مثل: التدخين، أو وجود التهابات في منطقة الحوض نتيجة عدوى معينة، مثل «الكلاميديا»، أو التعرُّض لجراحة سابقة في قناة فالوب، أو في منطقة الحوض، فضلًا عن بعض علاجات الخصوبة، علمًا بأن استخدام بعض وسائل منع الحمل تؤثر سلبًا عليها».

وأردفت كلامها قائلة: «لكن كيف يمكن للمرأة أن تعرف الفرق بين الحمل الطبيعي وخارج الرحم؛ ففي الحالة الطبيعية، فإن البويضة المخصبة تتحرك إلى داخل الرحم وتستمر بالنمو على مدى الأشهر التسعة المقبلة، ولكن في حالة واحدة من بين 50 حالة حمل، تبقى البويضة المخصبة في قناة فالوب، وفي حالات نادرة، تلتصق البويضة المخصبة بأحد المبيضين، أو بأعضاء أخرى في داخل البطن».

كيف يتم التشخيص؟

يمكن تشخيص الحمل خارج الرحم عن طريق فحص الطبيب لمنطقة الحوض؛ للتأكد من حجم الرحم، ويتم عمل اختبار حمل رقمي ثم يعاد في خلال 48 ساعة؛ وفقًا لما أكدته الدكتورة دعاء الشاذلي. وعن كيفية علاجه، اختتمت دكتورة النساء والتوليد، تصريحاتها قائلة: «لا يمكن للبويضة المخصبة أن تنمو بشكل طبيعي خارج الرحم، الأمر الذي يحتم اللجوء إلى العلاج الكيميائي، أو التدخل الجراحي؛ وذلك حسب رؤية الطبيب المعالج، ووقت تشخيص الحالة، لذلك يجب مراقبة الحمل مع الطبيب، حتى الوصول إلى التشخيص والعلاج المناسب».

في أبهى حُلة لها بين أفراد الأسرة الواحدة، وخاصة الأم مع الاستعداد للترحيب بالمولود الأول لها؛ ومنها تبدأ التحضيرات لاستقباله، وتنهال على عقلها الكثير من الأسئلة التي لا تُعد ولا تُحصى.

هل تقومين بالتمارين الرياضية المناسبة؟، هل تنتقين طعامك بعناية؟، الطفل في وضعية سليمة أم لا؟، ما طبيعة الفحوصات التي يجب أن تخضعي لها؟، وغيرها العديد من التساؤلات التي تدور بخُلد المرأة فور معرفتها بقدوم المولود، إلا أن الخطورة الأكبر التي لا تخطر على ذهنها هي أصعب أنواع الحمل، وهو الحمل خارج الرحم، الأمر قد يُشكّل خطرًا على حياة الأم، والجنين.

وعن الحمل خارج الرحم الذي يعتبر أصعب أنواع الحمل على الإطلاق، كشفت الدكتورة دعاء الشاذلي؛ استشاري النساء والتوليد والعقم، في تصريحات خاصة لـ «الجوهرة»، عن مفهومه وتداعياته، وطرق العلاج والوقاية منه، لافتة إلى أنه يعتبر حالة طارئة تتطلب العلاج، ويمكن أن تعرض حياة الأم للخطر.

قالت الدكتورة دعاء الشاذلي إن هذا النوع من الحمل يعني أن ينمو الحمل خارج الرحم، وهو يُشكّل نحو 2٪ من مجموع حالات الحمل في العالم، موضحة أن معظم الحالات التي تعاني منه، يحدث فيها الحمل خارج الرحم في قناة «فالوب» - وهي الحالات التي يطلق عليها اسم حالات الحمل الأنبوبي - ويمكن أن يحدث أيضًا في عنق الرحم، والمبيضين، والبطن، مؤكدة أن الأمر يستدعي التعامل معه طبيًا، ومعرفة طرق العلاج بالشكل السليم.

أعراض الحمل خارج الرحم

أكدت الدكتورة دعاء الشاذلي أنه يمكن أن تتشابه أعراض الحمل خارج الرحم مع بعض الأعراض والعلامات المرافقة للحمل الطبيعي، فلا تعرف المرأة - في بعض الحالات - أنّ حملها قد حدث في موضع خارج الرحم؛ ولكن بشكل عام هناك عدد من الأعراض والعلامات التحذيرية التي تدل على احتمالية الإصابة بالحمل خارج الرحم، ومن أهمها: الشعور بألم حاد في البطن، الشعور بالألم حادة، أو النزيف المهبلي الذي يستوجب مراجعة الطبيب ضروريًا، بالإضافة إلى ظهور



كان يُشكّل لها الوطن الذي
تنتمي إليه:

كيف تتخطين الحب الأول؟

كتبت: لمياء حسن

«وله، غرام، هوى، ود، سُهد، جوى، تيم، هيام»، وغيرها الآلاف؛ حيث تعددت المسميات والحب واحد.
ربما يكون أول نبضة قلب، وأول يوم تلمع فيه العيون، مع أول لقاء، وأول كلمة تعبر عن العشق؛ فالحب الأول لا يُنس بسهولة، وإن كان من المستحيل نسيانه على الإطلاق، فإن كتبت قصة الحب نهايتها على يد الغدر، فباتت عبرة ودرساً للحياة، وإن سطرت التضحية الفصل الأخير منها؛ فإنها أعلى مراتب العشق الذي تنتشر خلاياه رغم الفراق. «نَقَلُ فُؤَادَكَ حَيْثُ بَشِئْتَ مِنَ الْهَوَى، مَا الْحُبُّ إِلَّا لِلْحَبِيبِ الْأَوَّلِ.. كَمْ مَنَزِلٍ فِي الْأَرْضِ يَأْلِفُهُ الْفَتَى، وَحَنِينُهُ أَبَدًا لِأَوَّلِ مَنَزِلٍ»: هكذا شبّه أبو تمام الحب الأول في حياة المرء، كمن حفر جدران منزله بين الصخور الصامدة للأبد.

فراق الحبيب.. تعذيب وأذى

الفترة الإنسانية التي خلقنا عليها، ولا تتغير سوى بفعل الآخرين، ودفعهم لنا للوقوع في هاوية الكراهية، لافتاً إلى ضرورة اهتمام المرأة بإعادة تأهيل ذاتها مرة أخرى، عند فشل التجربة، والابتعاد عن الحبيب، بغض النظر عن الأسباب والدوافع.

المشاعر تتغير

من جهتها، وجهت الدكتورة إيمان عبدالله؛ خبيرة السلوك النفسي، في تصريحاتها الخاصة لـ «الجوهرة»، رسالة إلى المرأة التي ابتعدت عن الحبيب قائلة: «يجب أن تعلمي أن المشاعر تتغير وتتبدل؛ لكنها تحتاج إلى وقت، فعليك بالصبر والإنسان لا ينس مشاعر الحب، فكلما حاولت نسيان الحبيب أو استبدال الحب بالكراهية، ستجدي نفسك تفكرين فيه أكثر؛ لذا يمكنك اتباع بعض الإرشادات التي تساعدك في تخطي الحب الأول».

تخطي الفراق

أضافت الدكتورة إيمان، أن الإنسان بطبيعته مبرمج على تذكر الماضي، وهنا يجب التفكير في شيء تحببته بدرجة كبيرة؛ حتى يعطي لك جرعات من السعادة، واستخدمي التفكير بعقلانية إن كان الفراق حلاً مناسباً، ولا يمكن الاستمرار في علاقة الحب، سواء في بدايتها أو تلك التي تطورت إلى الزواج، فقد تكون العلاقة باتت مستحيلة، مضيعة أن الشعور بالوحدة والحزن من الأشياء التي لا مفر منها؛ ولكن يُمكن التقليل من الشعور بها، من خلال التواصل مع الآخرين، المقربين منك، والأصدقاء، والغرض من ذلك المساندة النفسية والاجتماعية. شددت الدكتورة إيمان على أهمية تغيير المرأة من تفكيرها السلبي السابق، وهو أن الحبيب بمثابة ماء الحياة، وأن العيش بدونها يكتب النهاية لها، وأن الحياة بلا روح، واقض وقتاً مع القراءة، الدراسة والمحاضرات، إلى جانب الاشتراك في الأعمال التطوعية، حتى تبتعد عن كل ما يُذكرك بالحب الأول، سواء رسائل أو هدايا أو أماكن، ويمكنك أيضاً تجنبه أو حظره على مواقع التواصل الاجتماعي. «عبري عن مشاعرك بالكتابة أو بالتحدث مع الأصدقاء، حتى إن وصل الأمر إلى البكاء أو الصراخ؛ وفقاً لما أكدته الدكتورة إيمان عبدالله، موضحة ضرورة اعتناء المرأة بنفسها وتطوير حياتها؛ إذ يتحتم عليها إلغاء الروتين وممارسة الأنشطة والهوايات، والاستمتاع بالنزهات العامة، كما تعتبر فرصة جيدة للتقرب من الله، سعياً لمعرفة طريق السعادة والرضا بما كتبه سبحانه وتعالى لها. واختتمت خبيرة السلوك النفسي، تصريحاتها مفيدة بأهمية مشاركة الآخرين في مناسباتهم؛ حيث يجب تقوية علاقات المرأة بمن يستحق، لنشتيت التفكير عن الحبيب الأول، وإدخال أفكار بديلة عنه إلى عقلها، فضلاً عن تنمية الثقة بالنفس، وتعديل الصورة الذاتية، وتعلم التحكم في المشاعر، والاستفادة من التجارب السابقة.

تتأثر المرأة _ على وجه الخصوص _ بفراق الحبيب الأول، ووداع حبيبها الذي اعتادت الاعتقاد بأنه أبدياً؛ فهي المخلوق الذي يخفي دموعاً وراء ابتسامة عفوية، وهي الروح الرقيقة وراء قسوة الكلمات، في بعض الأحيان، وفي تصريحاتها الخاصة لـ «الجوهرة»، أكدت الدكتورة نجيبية عاطف جاد؛ الخبيرة النفسية، أن المرأة تتعرض لأقصى مراحل التعذيب في حالة فراقها عن الحبيب الأول. وأضافت الخبيرة النفسية أن المرأة عندما تُحب للمرة الأولى، فإنها تغامر بكل شيء من أجل الحفاظ على مشاعرها في مكان آمن، فالحبيب يُشكّل لها الوطن الذي تنتمي إليه، قائلة: «تشعر الفتاة مع حبيبها بالأمان حتى في أبسط أحاديثها البسيطة، تجدها تبتسم بارتياح تام، وكأنه يمتلك كل المفاتيح لتروس عقلها الدائرة باستمرار، تقف أمامه طفلة صغيرة مهما بلغت من العمر، وفي الوقت ذاته، تكون الأم التي ترعاه وتعرف احتياجاته».

الحب يفتح أبواب عالم جديد للمرأة

أوضحت الدكتورة نجيبية جاد، أن المرأة تكتشف عالماً جديداً بعد وقوعها في الحب للمرة الأولى، وهو الأمر الذي لا يُمكن تجاوزه بسهولة؛ فكيفية الشعور في حد ذاتها تعتبر تجربة فريدة ترتقي بالروح البشرية، وتجعلها أفضل على الأصدقاء كافة، مؤكدة: «حتى الخلاف الأول بين الحبيبين يظل عالماً في ذاكرة المرأة، تضحك على تفاصيله عند استرجاعه إلى ذاكرتها»، مضيئة: «في حالة الفراق، تكون المرأة في أوج ضعفها، الأمر الذي يحتم عليها أن تتعامل معه بطريقة تحيل دون إصابتها بأمراض نفسية أو جسدية». وأكدت الدكتورة نجيبية أن المرأة تلجأ إلى الطعام والمأكولات غير الصحية؛ لعلاج أزمة الاكتئاب التي قد تعاني منها عقب الانفصال العاطفي، وفي بعض الحالات؛ فإنها تلجأ إلى التعاطي مع الحياة بطريقة مستهترة، وقد يصل الأمر إلى درجة الإيذاء الذاتي، أو الانتقام من الحبيب، وهنا يجب أن يتدخل الأهل بدعم ابنتهم، وعرضها على طبيب نفسي إن استدعى الأمر ذلك.

يفترق الأحباب وتظل الذكريات

بدوره، قال الدكتور مصطفى حمزة؛ أخصائي علم النفس، في تصريحاته الخاصة لـ «الجوهرة»، إن المرأة تعتبر الكوكب الذي يستدير به الرجل، وتبدأ في التأثير عليه بدافع المحبة، والشغف، الأمر الذي يؤثر على كليهما سلباً عند الفراق. «يفترق الأحباب وتظل الذكريات خالدة»؛ هكذا أكد الدكتور حمزة على بقاء الذكريات في خلد المرأة؛ خاصة وإن كانت سيئة، فإنها تدمره عاطفياً، وتجعلها تهاب من تكرار التجربة، علماً بأن الحب هو

جهاز Freestyle Libre

يعتبر جهاز FREESTYLE LIBRE أول جهاز لمراقبة الجلوكوز المستمرة، والذي لا يتطلب الإبر، كي تعرف مستوى السكر في الدم، تقوم ببساطة بتمرير القارئ على الحساس. تم اعتماد الجهاز الأساسي FREESTYLE LIBRE في 2017، وكان يُمكن ارتداؤه لمدة 10 أيام، ولكن هنالك إصدار جديد يُمكن ارتداؤه لمدة 14 يوماً. في مارس 2018، اعتمدت إدارة الغذاء والدواء جهاز DEXCOM G6 - وهو جهاز صغير الحجم يقوم بمراقبة مستوى سكر الدم باستمرار، ويرسل تنبيهها إذا ارتفع أو انخفض كثيراً.

جهاز يُمكن ارتداؤه

نظام جديد لمراقبة الجلوكوز المستمرة، يسمح لك أساساً بنسيان الحساس لمدة 3 أشهر في كل مرة، بعد أن يتم وضع الجهاز الحساس EVER SENSE CGM تحت الجلد، فإنه يستمر في مراقبة مستوى سكر الدم كل 5 دقائق لمدة 90 يوماً. يعمل الحساس عن طريق توليد إشارة ضوئية تجاوباً مع مقدار الجلوكوز في سائل الخلايا، السائل الموجود تحت جلدك مباشرة، الإشارة الضوئية تتحول إلى قراءة مستوى سكر الدم، والتي يتم نقلها لاسلكياً إلى جهاز محمول متوافق. فائدة الحساس طويل الأمد، هو أنك لست بحاجة إلى زرع جهاز جديد كل بضعة أسابيع، بمجرد أن يتم زراعته، يبقى الحساس تحت جلدك، ولكن الارتداء المطول له قد يكون مضراً.



المراقبة غير غازية

الهدف الأساسي من جهاز مراقبة الجلوكوز المستمرة هو متابعة سكر الدم بشكل مستمر، بدون الحاجة إلى أي إبر؛ حيث يستخدم الجهاز لاصقة كي تسحب كمية صغيرة من الجلوكوز بدون ألم من السائل الخلالي. في نتائج الدراسات المبكرة، لم يكن SUGAR BEAT دقيقاً مثل أجهزة مراقبة الجلوكوز المستمرة من شركة DEXCOM والشركات الأخرى.

التكنولوجيا تخفف معاناة مرضى السكري

تُسبب الأجهزة الابتكارية في أتمتة وتبسيط معظم العمل الذي يندرج في إدارة مرض السكري، وتوجد أمثلة قليلة للأجهزة الجديدة التي سهلت حياة المصابين بالنوعين الأول والثاني من مرض السكري، منها ما يلي:

مراقبة جلوكوز خالية من الإبر

حقن الإبر المتكررة يعتبر أحد الطقوس الحياتية المعتادة في حياة المصابين بالسكري، فحص سكر الدم - عادة يستخدم عينة دم مأخوذة من إصبعك - هو جزء مهم من إدارة مرض السكري؛ حيث إنه يساعد على اتخاذ القرارات عن الأطعمة التي تأكلها، وكيفية ممارستك للرياضة، ومقدار الدواء الذي تأخذه. قد تحتاج إلى إبرة في إصبعك عدة مرات في اليوم، لكن مراقبة الجلوكوز المستمرة تساعدك على تجنب الإبر؛ حيث إنه يقيس سكر الدم كل بضعة دقائق عن طريق جهاز استشعار حساس تحت جلدك، بإمكانه إرسال النتائج لاسلكياً إلى جهاز المضخة أو الجوال الذكي أو أي جهاز آخر.



نقل الأنسولين الأتوماتيكي

الأنسولين هو أساس علاج الأشخاص المصابين بالنوع الأول من السكري، وأحد الطرق للحصول عليه هي المضخة، والمضخات تكون مبرمجة لإطلاق جرعة مستمرة من الأنسولين طوال اليوم، بإمكان المستخدمين إطلاق الأنسولين بشكل يدوي كي يعدلوا الكربوهيدرات في وجباتهم. مستقبل مضخات الأنسولين أتوماتيكية مغلقة الحلقة، تُسمى كذلك البنكرياس الاصطناعي؛ لأنه يعمل تماماً مثل العضو الحقيقي، في هذا الجهاز، تتحقق مراقبة الجلوكوز المستمرة من مستوى سكر الدم، ومن ثم تستخدم المضخة خوارزمية لتحديد مقدار الأنسولين، الذي تحتاجه لخفض مستوى سكر الدم، وذلك كي تستهدف نطاقاً معيناً أو توفير الجلوكاجون (الهرمون الذي يطلق السكر من الكبد) لرفع مستوى سكر الدم، سيقوم تلقائياً بإعطاء الجرعة الصحيحة، كي يُبقي سكر الدم ثابتاً في النهار والليل.

التدخل عند انخفاض سكر الدم

مكلمات السكري مصممة كي تخفض من مستوى سكر الدم، ولكن تناول جرعة كبيرة جداً من الأنسولين أو الأدوية الأخرى قد يتسبب في انخفاض كبير. وسكر الدم المنخفض، قد يجعلك تشعر بالتعب والتعرق، الانخفاض الشديد قد يعرض الحياة للخطر.

مضخة الأنسولين TANDEM'ST: SLIM X2 INSULIN PUMP

بتقنية BASAL-IQ يتنبأ بما إذا كانت مستويات سكر الدم ستنخفض، وتوقف توصيل الأنسولين عندما تشعر بقدوم انخفاض، وهذا يساعد على منع التقلبات التي تنهك المصاب بالسكري.



الأقلام الذكية

تقوم المضخات بتسجيل مستويات سكر الدم وجرعات الأنسولين مع مرور الوقت؛ حيث إنها توفر الأنسولين، ولكن بعض الناس يشعرون بالتعب من البقاء على اتصال بالمضخة، الحل هو القلم الذكي، الذي يقدم نفس قدرات ذاكرة المضخة، بدون الربط بجهازك. الأقلام الذكية مثل IN PEN و GOCAP ترتبط عبر البلوتوث مع تطبيق جوال ذكي، والذي يقوم بمتابعة جرعة الأنسولين والتوقيت، كما أن IN PEN يساعدك على حساب الجرعة الصحيحة.

7 خطوات.. تساعد طفلك في اختيار ديكور مثالي لغرفته

يبدو تصميم غرف الأطفال الأسهل خلال تأثيث غرف المنزل، فالبعض يرى ديكور غرف نوم الأطفال عبارة عن شخصيات كرتونية، ومجموعة ألوان، وهذه من الأخطاء الشائعة، فهي من الغرف المهمة جداً، وتحتاج لعناية في انتقاء الألوان والأثاث المناسب لعمر وطبيعة الطفل. وللمعرفة المزيد؛ توضّح لنا مصممة الديكور سارة الهندي؛ كيفية عمل غرفة نوم أطفال مثالية بتحديد عدّة نقاط، وبدء العمل عليها، وهي: كيف نحدد ملامح ديكور غرفة الطفل؟

1 نحدد مساحة الغرفة؛ لمعرفة ألية اختيار الألوان، وتوزيع الأثاث حسب كبر أو صغر مساحة الغرفة، وإن كانت مساحة غرفة

- الأطفال ضيقة، فيجب مراعاة ما يلي:
- اختيار دهان الغرف فاتحاً، إمّا أبيض أو رمادياً بدرجات فاتحة محايدة.
- عند اختيار ورق الجدار، يُفضّل أن يكون ذا نقوش صغيرة، وبدرجات لون فاتحة
- يكون الديكور العام للغرفة بسيطاً، والتقليل من الإكسسوارات، وتخفيف الألوان المستخدمة.
- تخصيص جدار واحد لإضافة المرايا؛ لإعطاء إحياء بالاتّساع.
- وضع الأسرة في الزاوية، وبقايا الأثاث في أطراف الغرفة، ويكون التصميم مودرن وبسيطاً، ولا يكون حجم السرير ضخماً، ويُفضّل أن يكون تحت السرير خالياً؛ لاستخدامه لتخزين الألعاب وغيرها.
- وضع أرفف في الزاوية الأعلى، والإكثار من سلال وصناديق التخزين، ووضعها على الأرفف بشكل مرتّب، والإكثار من كل ما يساعد في التخزين، مثل الأدراج.

- 2 لكل لون خصائص تؤثر في النفسية العامّة؛ لذلك قبل اختيار اللون نبدأ بتحديد الصفات البارزة عند طفلك؛ لأنها من العوامل التي تؤثر على مزاج الطفل:
- إن كان طفلك كثير الحركة والتوتر، وعصبي المزاج، فعليك الإكثار من الألوان الهادئة، والألوان الباردة (الأزرق والبنفسجي



- الصوت، وامتصاصه؛ كي لا نزعج الطفل خلال نومه، أو إزعاج الآخرين أثناء لعبه، وعلبك اتباع عدة خطوات:
- يُفضَّل أن تكون الأرضية إما سجادة أو فانييل (المشمع)، الذي يساعد على امتصاص الصوت.
- تلبس الحوائط بإسفنج، أو جلد، أو ورق جدران داخله إسفنج.

6 غرفة أطفال آمنة:

- لابدُّ من اتباع سبل السلامة، والحذر من الحواف الحادة، ويُفضَّل عدم استعمال مادة الزجاج بالغرفة؛ لأنها سهلة الكسر وغير آمنة، بالإضافة إلى رفع مستوى مفاتيح الكهرباء أو تغطيتها.
- أي قطعة أثاث يمكن للطفل التسلُّق عليها يُفضَّل تثبيتها بالجدار؛ توخيًا من الوقوع أثناء محاولة الطفل اللعب بها.
- يُفضَّل أن يكون تصميم الستائر (ستايل روماني)، والابتعاد عن الستائر المسدلة؛ لتوخي السلامة من شد الطفل الستارة، ويُفضَّل أن يكون القماش المستعمل إما النين (الكتان) أو القطن، وتكون من عدة طبقات لعزل الصوت الخارجي.
- تزويد الغرفة بأرفف ووضعها بمستوى مرتفع عن الطفل، وضعي عليها كل الألعاب التي تحتاج لمراقبة أثناء لعب الطفل بها، وكل ما هو ثقيل وله حواف حادة كالبراويز والصور؛ لكي تكون بعيدة عن متناول طفلك، ووضع الألعاب اليومية داخل صناديق من قماش، أو سلال على الأرض، أو تحت السرير.

7 نقاط يجب مراعاتها في غرف نوم الأطفال:

- تخصيص غرفة تكون قريبة من غرفة الوالدين.
- يُفضَّل عدم الإكثار من الشخصيات الكرتونية في الغرفة، وإن كانت غرفة الألعاب منفصلة عن منطقة النوم، فاحرصي أن تكون في منطقة اللعب، والابتعاد عن النوم.
- إن كان طفلك يعاني من ربو، أو مرض في التنفس، يُفضَّل اختيار الأرضيات الباركيه، ويكون السجاد بمساحة صغيرة ليسهل تعقيمها من فترة لأخرى.

والأخضر) تُستعمل عادةً لإظهار الهدوء، مع إضافة لمسات بسيطة من الألوان المعاكسة لكي تعمل توازنًا.

- إن كان طفلك انطوائيًا وهادئًا، نلجأ إلى الألوان الدافئة، مثل (الأصفر والبرتقالي والأحمر)، ويُطلق عليها الألوان الحارة أو الدافئة؛ لأنها تميل إلى الضوء، وهي مصدر الحرارة، وتساعد على الحركة، ولكن بدرجاتها الفاتحة التي تساعد على الحركة والنشاط، وتطعيمها درجات الألوان الباردة من إكسسوارات، ووسائد لتخفيف حدة الألوان الحارة.

3 الحرص على اختيار الأثاث المناسب في غرف الأطفال:

- لابدُّ أن نختار الأثاث بعناية، وما يناسب عمر الطفل، ويُعمَّر أطول فترة ممكنة، وليس من المنطقي اختيار أثاث يناسب عمراً معيناً، وبعدها يتم الاستغناء عنه.
- اختيار الأثاث المتغير عديد الاستخدامات، يسهل تغيير حجمه؛ ليوكب عمر الطفل، مثل تحويله سرير المولود إلى سرير يسع طفلاً لعمر خمس سنوات، أو تحويل السرير إلى كنبية إذا كانت ذات حواجز ثلاثة، أو غيرها من الأفكار، وهناك كثير من الشركات المتخصصة تعتنى بتصميم أثاث الأطفال؛ ليكون مرافقهم من مولده حتى عمر 6 سنوات.
- لا بدُّ عند توزيع الأثاث من الحرص على أن يكون وسط الغرفة للعب، وخاليًا من الأثاث، الذي يتم توزيعه في أطراف المكان.
- اختيار الخزائن الكبيرة المرتفعة التي تستوعب ملابس الطفل لعدة أعوام، وتزيين أرففها بألوان فاتحة، أو تزويدها بالمرايا؛ لكي تعطي المكان اتساعاً، وحتى لا نشعر بكبر الخزانة.
- يُفضَّل فصل منطقة النوم عن منطقة اللعب، إما بحاجز، أو إذا سمحت المساحة تكون في غرفة منفصلة، وتخصيص الألوان الهادئة والباردة في قسم النوم، مثل (البنفسجي، الأخضر، الأزرق)، وقسم الألعاب بالألوان التي تساعد بالحركة كالأصفر، والألوان الدافئة، ولكن بنسب مدروسة، خاصةً إن كان الطفل كثير الحركة.
- تزويد الستارة بعازل عن الشمس؛ لتساعد الطفل على أخذ كفايته من النوم العميق في فترة النهار.

4 الإضاءة:

- يُفضَّل عند اختيار غرفة الطفل أن تكون مشمسة، ويدخلها الضوء الطبيعي بكمية كبيرة؛ لكي يستفيد الطفل من ضوء الشمس، وأيضاً حرارتها تساعد على قتل الجراثيم وتعقيم المكان.
- لا بدُّ من وجود الإضاءة الجانبية في غرفة الطفل، وتكون معلّقة على الجدار لحمايته من لمسها، أو وقوعها عليه؛ لأنَّ الأم تحتاج الإضاءة أثناء النوم بالليل؛ للتغير للبيبي وإرضاعه، ولكي يسهل على الطفل الخلود إلى النوم مرة أخرى.

5 عازل الصوت

نحتاج لعزل الصوت في غرفة نوم الأطفال دون خروج ودخول

وأخيراً، تنصح سارة الهندي؛ كلُّ أم عند عمل غرفة نوم طفلها فوق عمر 6 سنوات قائلة «لا تستهيني بأخذ رأي طفلك / طفلك باختيار أثاث غرفته، وعمل الديكور، وهذه من الأمور الخاطئة التي يقع بها العديد من الأمهات، بعدم إشراك طفلهم في تأثيث غرفته، وهذه من أهم الخطوات المهمة لكي ينتمي لغرفته، ولكن تحت إشرافك بطريقة غير مباشرة، ولا بد من اختيار الأفضل له من ناحية الأمان، والمناسبات من الألوان والمساحة، ونضع له عدة اختيارات وتركه يختار المناسب له».

لا تتجاهلي مخاوف طفلك:
عام دراسي
جديد.. خطوات
لمساعدة طفلك
على استقباله
دون قلق





فطمئنيه بأنه في حال حدوث ذلك سوف تساعدني لتغيير الفصل، فبهذه الطريقة سوف يشعر بالأمان حتى وإن كان بعيداً عنك، فسوف تحمينه.

- علمي أطفالك، الذكور والإناث على السواء، طرق الدفاع عن النفس، مثل الكاراتيه؛ لأن إتقانهم هذه المهارة سوف يُكسبهم الثقة بالنفس، ويساعدهم في جميع مراحل حياتهم.
- ضعي خططاً مع طفلك للمشكلات التي قد يتعرض لها، في حال قال لك: «لم أجد من ألعب معه في الفسحة المدرسية؟»، تحدّثي معه عن الحلول والطرق الممكنة له لتكوين صداقات، كأن يبحث مثلاً عما يعجبه أو ما يرغب في فعله.
- إن كان يحب لعب الكرة فذلك مع الأطفال الذين يلعبون الكرة، وبهذه المناقشات البسيطة سوف تخفّفين من حدّة القلق لديه، وتعلمينه مهارات حل المشكلات، وإيجاد الحلول والبدائل.
- من أهم الأمور التي يمكنك تعليمها لأطفالك هو أن تضعي لهم توقعات إيجابية متفائلة، ولكنها واقعية في الوقت ذاته، فحين يخبرك عن قلقه لكونه في فصل جديد مختلف عن السابق، أو مدرسة جديدة، أخبره بأنه من الطبيعي أن يشعر بالقلق حيال ذلك، ولكن عليه أن يدرك أن الأمر لن يتجاوز أسبوعين، أو أكثر حتى يعتاد عليه، حين يُكوّن صداقات جديدة، ويتفاعل مع المعلمين، سوف يتعوّد على كل ذلك، ذكره بمواقف سابقة كان قلقاً حيالها، وكيف استطاع أن يتجاوزها؛ فتذكره لها سوف يبعث الراحة والثقة بنفسه.
- حافظي على هدوئك، فمع بداية كل عام جديد، سوف تلاحظين أن أحد أطفالك أصبح مزاجياً ومنزعجاً للروتين الدراسي الذي سيبدأه، لا تقابلي انزعاجه بغضب، حاولي تهدئته، والاستماع إليه، قد لا يحتاج لنصيحة بقدر ما هو بحاجة للتحدث عن انزعاجه، وهذا التفرغ لمشاعره سوف يشعره بالراحة.
- ازعي بقلب أطفالك حب العلم، وتحدّثي عن تجاربك حين كنت طفلة، عن حماسك وفرحك بالدراسة، وبما أتقنته من مهارات ساعدت في حياتك، دائماً اربطي معرفتك لأي معلومة بذهابك للمدرسة وحُبك للقراءة.

وأخيراً، تختتم «القعيطي» تصريحاتها، موجّهة نصيحة لكل الأمهات: «لا تنسي أن تجهزي نفسك من جميع النواحي لهذه الأيام المقبلة، حاولي أن تأخذي قسطاً كافياً من النوم، أدي بعض التمارين الرياضية؛ حيث إن ممارستك لرياضة المشي كل يوم لـ 20 دقيقة من شأنها أن تمدك بالراحة النفسية والمزاج الجيد. خصّصي لنفسك مكاناً مريحاً لتجلسي فيه يومياً لمدة 10 دقائق فقط، بدون جوال، بدون كتاب، بدون أي مقاطع، فهذا من شأنه أن يزيد من سعادتك وقدرتك الإبداعية، فبقدر ما تكونين في حالة نفسية جيداً سوف ينعكس ذلك على بيتك وأطفالك.

- لاحت بالأفق نهايات العطلة الصيفية، وبدايات سنة جديدة، ومع بداية كل عام دراسي، ينقسم الناس في استعداداتهم، بين متحمس ومتوتر وقلق أو منزعج، وبالغالب يكون مصدر قلقهم وانزعاجهم هو مواجهتهم بعض المشكلات في انتقالهم من جو الإجازة والراحة لجو العمل الدراسي والروتين اليومي، ولكنه أمر لا بد منه. وأوضحت، سعادة ناصر القعيطي؛ مستشار نفسي وتربوي، في تصريحات خاصة لـ «الجوهرة»، بعض الخطوات البسيطة التي قد تساهم في مساعدة أطفالنا لاستقبال الدراسة بترحاب بقدر الإمكان، وهي:
- قبل بدء الدراسة بأسبوعين على الأقل، عليك مساعدة أطفالك لتعديل ساعات النوم؛ لكي يتعودوا على الاستيقاظ صباحاً، والنوم ليلاً.
- أفعلي ذلك بالتدريج، حتى تتعود ساعتهم البيولوجية على مواعيد الاستيقاظ المبكر، فحصولهم على النوم الكافي، واستيقاظهم في الوقت المناسب للمدرسة، سوف يكون عاملاً مهماً في نشاطهم وتحسين مزاجهم.
- لا تنتظري لآخر يوم في الإجازة لشراء الأدوات المدرسية الأساسية «الزي الرسمي - الحقيبة المدرسية - الأقلام - الدفاتر»، فقبل انتهاء الإجازة بأسبوع - على الأقل - اشترتها مع أطفالك بروح تملؤها الحماس والمرح، حتى يشعر الأطفال بذلك ويتنقل لهم الحماس والترقب لبدء الدراسة.
- يمر الأطفال بمرحلة قلق في بدايات العام الدراسي الجديد، وتختلف نوعية القلق بناء على المرحلة العمرية، فالطفل في مرحلة الروضة أو الابتدائية يشعر بقلق الانفصال عن والدته، والطفل في مرحلة «المتوسطة» يشعر بالقلق؛ لأنه سوف يبدأ مرحلة دراسية جديدة؛ ما يعني مدرسة مختلفة عن سابقتها، فنجده يتساءل عن المدرّسين، أو كيف سيكوّن صداقات جديدة؟ وهكذا.
- عليك التحدث مع أطفالك عن مشاعرهم ومخاوفهم حيال بدء العام الجديد؛ لتتمكني من مساعدتهم في التخفيف من حدتها.
- لا تتجاهلي مخاوف طفلك، ولا تقولي لهم «كل شيء سيكون على ما يرام»، ولكن ناقشهم في مخاوفهم، وحاولي إيجاد الحلول المناسبة لهم، فإذا قال لك «أخاف أن يكون فلان المتنمر في فصلي»،



فن التأقلم مع الإعاقة: عمان تُعيد إحياء عرض فيلم «تخيل»

ويرفض هذا المدرّس استخدام عصا المكفوفين، ويُدرّب الأطفال على استخدام حواسهم بدلاً من استخدام عصا المكفوفين، والتعود على الاتجاه المتعلق بالمكان والمسافة عن طريق استخدام جميع حواسهم، بما في ذلك التحرك باستخدام صدى ذبذبات الصوت، وتحديد الموقع باستخدام الصدى، والغريزة، والاعتماد الخلاق على خيالهم.

ينجح المدرس إيان، عبر الاعتماد على استخدام الثقة والجرأة، في جذب الأطفال، وإعطائهم سبباً للأمل، مع أن الأطفال يواظبون دائماً على اختبارهم، والتساؤل أثناء مناقشته؛ لكي يثبت لديهم أنه واحد منهم.

ويقدّم «إيان» دروسه تحت نافذة غرفة المرأة إيفا «الممثلة الألمانية الرومانية المولدة، أليكساندرا ماريا لارا»، وهي مريضة لا تغادر غرفتها، ولا تتكلم مع أحد، إلا أن «إيفا» تتحول، عكس ما هو متوقع، إلى واحدة من أكثر الطلبة تجاوباً وتعاوناً، وتظهر دلائل على أنها أصبحت مرتبطة بعلاقة غرامية.

ويتميز «تخيل» بقوة إخراج المخرج أندريه جاكيموسكي، وحُسن أداء الممثل إدوارد هوج، فضلاً عن براعة التصوير والخصائص والمعالم الفنية كأصوات البيئة، التي تؤكد على اهتمام مشاهد الفيلم بالتفاصيل والإحساس بما يدور حوله.

يُشار إلى أن فيلم «تخيّل»، افتتح في مهرجان وارسو السينمائي، وعُرض في أربع مهرجانات سينمائية بولندية أخرى.

ورشح هذا الفيلم لخمس عشرة جائزة سينمائية، وفاز بخمس جوائز شملت: جائزتين في مهرجان وارسو السينمائي لأفضل فيلم، وأفضل مخرج للمخرج أندريه جاكيموسكي، وجائزة جمعية نقاد السينما البولنديين لأفضل فيلم، وجائزة أفضل هندسة صوت من: مهرجان السينما البولندي، ومن جوائز السينما البولندية.

عُرض مؤخراً في عمان، الفيلم الدرامي البولندي «تخيل»، والذي أنتج بمشاركة برتغالية وفرنسية وبريطانية، وهو من إخراج المخرج البولندي أندريه جاكيموسكي، والذي كتب سيناريو الفيلم وأنتجه في العام 2012.

وتقع أحداث فيلم «تخيل» في معهد أو مدرسة للأطفال المكفوفين في مدينة لشبونة؛ عاصمة البرتغال؛ حيث يتعلم الأطفال كيف يعيشون مع إعاقاتهم الجسدية، وعدم المخاطرة، وكيف يكونون مرتاحين في جميع الأوقات.

ومن بين شخصيات الفيلم الرئيسية، المدرّس غير التقليدي إيان؛ الذي أدى دوره الممثل البريطاني إدوارد هوج، وهو رجل أعمى تم تعيينه في هذه المدرسة، ويقوم باستخدام أساليب ثورية غير تقليدية في التعليم.





دكتورة رانيا يحيى تكتب:

بالموسيقى والغناء.. تعلم واستمع

الموسيقى والغناء من أكثر الوسائل الترفيهية المحببة للأطفال؛ وتعمل كذلك على زيادة الاستيعاب والتعلم لديهم؛ من خلال الألحان الرقيقة للأغنيات، والتي تساعد على ارتباطهم بالمادة أو المحتوى واستجابتهم لها.

وبالموسيقى يسهل تعليم الصغار؛ لأنَّ حكمة الله أن خلق بداخل كل فرد منا فناناً صغيراً بالفطرة، وبالتالي يمكن أن ننمي هذه المهوبة الفطرية أو أن نغفلها ونتركها.. لكن الحب الغريزي من الأطفال تجاه الموسيقى منذ أن كان جنيناً في بطن أمه، يحقق الهدف منها؛ وهو التعلم المصحوب بالاستمتاع، ومن خلال الغناء يستطيع الطفل المحاكاة والنطق السليم، وهي تضاعف رغبته في الاستذكار والتعلم، كما تُشكّل وعيه وشخصيته وسلوكه.

وهناك بعض الأغنيات التي ترتبط بأذهان الأطفال حينما تكون هي اللبنة الأولى لتعليمهم الأساسي، فمهما يمتد العمر بالإنسان يظل مُتعلقاً ببعض الألحان والكلمات المميزة التي شكّلت وعيه في المراحل الأساسية من التكوين، كالأغنيات التعليمية والتربوية التي نندندن نحن بها ونعود معها بذاكرتنا للوراء؛ لأيامنا الأولى في المدرسة، ومنها أغنية «أ ب ت» للفنان محمد ضياء، والتي تربي عليها أجيال وأجيال، وكانت تعتمد على ألحان بسيطة وجمل لحنية قصيرة، واستُخدم فيها آلات الإكسيليفون وبعض الآلات الإيقاعية؛ لتوحي بالحالة الطفولية، بجانب الاعتماد الأساسي على الوترية واستخدام آلات النفخ الخشبية، خاصة الفلوت والبيكولو بأصواتها الحادة الرقيقة والبراقة؛ لأداء بعض المصاحبات ذات «الموتيفات» القصيرة اللامعة لتناسب مع تلك الحالة الطفولية لأداء كورال الأطفال والصوت الناعم المحبب لمحمد ضياء.

وهناك كذلك إبداعات محمد فوزي للأطفال، والتي سمعوها خلال مراحل التعلم المبكرة، ومنها «ماما زمانها جاية»، و«ذهب الليل»، وأيضاً أغنية «أبجد هوز» غناء ليلي مراد ونجيب الريحاني في فيلم «غزل البنات»، كلمات حسين السيد وألحان محمد عبد الوهاب، والتي تعتمد على الوترية والإيقاعات المتنوعة، خاصة الغربية منها، مع الجيتارات والماندولين بإيقاع غربي في البداية، ويتضح فيها استخدام عبد الوهاب التقنية العالية للآلات الوترية وإمكانياتها ببراعة، والأغنية احتلت جزءاً كبيراً من وجدان المصريين حتى اليوم.

ومن أكثر الأغنيات التي تعلق بها الأطفال ويتغنون بها داخل مدارسهم؛ لتطابقها مع الحالة الواقعية والنفسية لهم، أغنية «جرس الفسحة» للفنانة الشاملة الراحلة سعاد حسني؛ من مسلسل «هو وهي» كلمات العبقري صلاح جاهين وألحان الملحن الكبير كمال الطويل، ويبدأ لحن الأغنية باستخدام الأجراس الأنبوبية؛ لتوحي وكأنها جرس المدرسة ولحن الأغنية في مجمله بسيط يعتمد على الوترية في أداء خلفية موسيقية للغناء، أما اللحن الأساسي فيقوم بأدائه الاكسيليفون النحاسي المستخدم في المدارس بصوته البراق؛ ليوحي بوجود هؤلاء الأطفال داخل المدرسة

ويطبع صورة سمعية ذهنية واقعية مطابقة للحقيقة، وكان أداء الصولو بألة الإكسليفون شديد التعبير وغاية في التقنية الأدائية، وكانت المصاحبات في كثير من الأحيان بالتباين بين كورال الأطفال والإكسليفون، وحدث تغيير في المقامات والإيقاع عدة مرات للانتقال لحالة نفسية أخرى، عبرت عنها الكلمات في كوليهاث الأغمنية؛ ما ميزها بالبساطة والروح الشرقية المصرية باستخدام آلات الإيقاع الشرقي.

وكان استخدام كورال الأطفال المؤدين للأغمنية بأصواتهم الرقيقة، بما تحمله من براءة وصدق في التعبير، أهم الأسباب للتعايش داخل الحدث الدرامي، بالإضافة للزي المدرسي الذي جعل الصورة الذهنية متوحدة باستخدام حاستي العين والأذن؛ لتعبر عن سعادة أولياء الأمور بأبنائهم أثناء الحفلات المدرسية، وما يغمرهم من



فخر وعزة بأطفالهم الذين استطاعوا أن يحققوا إمتاعاً لعامة الجمهور من أهالي الطلاب، وكانت الرقصات الاستعراضية التي صممها كمال نعيم واقعية ومناسبة مع وضع الأطفال، كما ساعدت كلمات الأغنية بلغتها العامية المعبرة جداً عن ترجمة هذه الحالة الشعورية التي عشنا فيها جميعاً داخل المدارس؛ ما جعل هذه الأغنية شديدة القرب من الأطفال، وما زالت تحيا في مقدمة أغنيات المدارس إلى اليوم.

وكان للمطرب الفنان محمد ثروت؛ تجربة غنائية في مجال التعليم بخلاف أغنياته العديدة للأطفال، وتحمل عنوان «بسم الله أحلى كلام اتعلمناه» كلمات عمر بطيشة وألحان محمد سلطان، وتم تصويرها في «لوكيشن» عبارة عن فصل مدرسي، وثرثوت أستاذ يقوم بتعليم طلابه أهمية البدء بالتسمية بسم الله قبل كل شيء



والردود الغنائية من الكورال تلاميذ الفصل، وتتسم الأغنية بأنها خفيفة هادفة تتميز بالحن بسيط ذات جمل قصيرة وإيقاعات متكررة بُني عليها اللحن، وكانت الآلات الأساسية المشاركة هي الوترية والإيقاعات الشرقية، مع استخدام الكي بورد والناي والإكسليفون بما لها من ملمح طفولي.

وكان لأوبريت «رحلة مدرسية» للفنانة ليلى نظمي، كلمات عبد السلام أمين، وألحان طه العجيل وتوزيع ميشيل المصري، وشمل الأوبريت عددًا من الأغنيات التربوية الهادفة؛ منها «الله على مدرستنا، وجوائز للشطار»، والتي كان لها أثر في الأطفال خلال مرحلة ما قبل المدرسة؛ لتشجيعهم على الالتحاق بها، ويبدأ الأوبريت بأجراس المدرسة وقت الفسحة المدرسية للصف الأول الابتدائي، واستخدام «المصري»؛ في التوزيع، الأكورديون والوترية والعود مع الآلات الإيقاعية شرقية وغربية، كما أستخدم الإكسليفون للتعبير عن الجو الطفولي في المدرسة، وتم وضع أصوات العصفير والسيارات كمؤثر صوتي طبيعي، واعتمد بشكل كبير على الصوت البشري، سواء للمطرب في أداء اللحن أو في الردود من خلال كورال الأطفال، وتميز لحن «العجيل»؛ بالبساطة والخفة والكلمات العامية التي توحى بالتوجيه غير المباشر، وهو لحن سريع نشط مليء بالمرح استمر لعقود، وربى أجيالاً بصوت ليلى نظمي، وما يحمله من بساطة وتعبي.

وينبغي أن نذكر هنا تجربة الفنانة صفاء أبو السعود، ودورها الهادف في مجال الطفل؛ حيث قدمت أوبريتات أعياد الطفولة التي ظلت لسنوات إحدى أدوات التوجيه الثقافي للأجيال الجديدة، ومن ضمن ما قدمت أغنية «في الكتب قرينا في الكتب رأينا.. الكلمة جنب الكلمة كلها زي الياسمينا»، والتي تؤكد أهمية الكتاب والعلم، ودائماً ما تُستخدم أصوات الأطفال المشاركين في الأوبريت ككورال طفولي؛ ما يجعلها أكثر صدقاً لنفانها إلى عقول وقلوب الأطفال عند مخاطباتهم.

وفي الآونة الأخيرة ظهرت بعض الأغنيات التي توجه ناصح وتعليمياً بشكل غير مباشر للأطفال؛ منها أغنية «شاطر شاطر» و«شخبط شخبيط» للفنانة اللبنانية نانسي عجرم، وهما من أكثر الأغنيات التعليمية والإرشادية المحببة جداً للأطفال؛ نظراً لبساطة كلماتها ورقة ألحانها المميزة المبهجة، والتي حققت نجاحاً وانتشاراً جماهيرياً كبيراً.

وللأغنيات الوطنية باع طويل في المدارس المصرية؛ لما لها من تأثير مباشر في وعي الأطفال وشعورهم بالانتماء، وهو ما جعل الفنان عمرو مصطفى يقدم مؤخراً أغنية «علمونا في مدرستنا إزاي نجب مصر» كلمات تامر حسين؛ لتعزيز الروح القومية. ويمتد تأثير هذه الأعمال الإبداعية لدولنا العربية نتيجة دور مصر الرائد في الفنون على مدار عقود طويلة.. حقاً إنها متعة التعلم بالموسيقى والغناء.

الابتعاد عن تناول التقليدي
لكل ما هو مألوف:

«خرائط النسيان».. مأساة مثقّف عربي

كتب: محمد علواني



صدر، مؤخراً، عن دار الأملية للنشر والتوزيع في بيروت وعمان، رواية «خرائط النسيان» للروائي محمد رفيع. وبهذه المناسبة، أقامت مكتبة عبد الحميد شومان العامة، وضمن برنامج قراءات، حفل توقيع وإشهار للرواية، والذي شارك فيه وحضره العديد من المهتمين بالشأن الثقافي، بينما أدار الحوار مع الحضور الدكتور زهير توفيق.

وبهذه المناسبة، قال الكاتب والمؤلف وليد حسني: «إن خرائط النسيان حكاية الراوي الساحر الذي يبدأ سرديته من ثقب الباب، وينتهيها بفقدانه لبصره بسبب «لطفة دم» أصابته من ثقب الباب الذي كان ينظر منه لواقعنا، فكفت عينه عن ممارسة القدرة على الإبصار».

وأضاف «حسني» أن قراءة الخرائط تحتاج، بالضرورة، لتبصر المستقبل، ورؤية الواقع ببصيرة، تجتاز الرواية إلى

(رؤيا)، وهو، ربما، ما يتسق تمامًا مع مناخ الرواية، التي تنكئ على الالتقاط الذكي التي بنى الراوي روايته على أساسها».

واعتبر «حسني» أن «خرائط النسيان» سيرة مسرحي عربي «يوسف المعني»، الذي يمثل بالنسبة لي حالة النخبة العربية المثقفة الخائفة المرتجفة التي لا تقوى على إحداث أي تأثير، أو تغيير في مجتمعها.

ولاحظ الكاتب أن أهم ما تريد «خرائط النسيان» تأكيده هو إدانة الجمهور العربي، الشارع، والناس، حتى المسرحية المرتجلة التي كان يوسف المعني يريد عرضها في عمان ضمن «المسرح المرتجل» كانت تنبني على إشراك الجمهور في إعادة الفرجة على حادثة اغتصاب خطيبته.

من جهته، قدم الكاتب نضال القاسم، ورقة بعنوان «الهندسة التعبيرية والتشكيل الجمالي.. المكان ودلالته الجمالية في رواية خرائط النسيان»، والتي أكد فيها أن قوة الرواية تكمن في بحثها عن التجديد عبر كل المستويات، واختراق كافة الحقول والأشكال؛ بقصد صوغ صيرورات الرؤى والعلاقات، عبر التجريب، والابتعاد عن التناول المألوف لكل ما هو مألوف.

وحسب «القاسم»، فإن أحداث الرواية مركزة على التوالي والتتابع السردية، رغم أن الكثير من التقنيات السردية، التي استعملت، تكسر من هذا التتابع بواسطة الاستحضار والحوار والتداعي المتكرر، وبث حكايات متعددة بتعدد الأحداث، والشخصيات والخطابات اللغوية الملائمة لأجواء الرواية. واعتبر الكاتب نضال القاسم، أن أهم ما يميز إبداع محمد رفيع هو المصادقية والواقعية في سرد الأحداث، وكشف النقاب عن الجوانب الخفية للحدث الذي يعيشه الناس، متناولاً معظم الأحداث العالمية في العشرين سنة الماضية.

ورأى «القاسم» أن محمد رفيع يرسم صورة لعمان، بعد أن تبدلت معالمها، ومسحت حاراتها، معتمداً على استرجاع الماضي البعيد للمدينة، فضلاً عن رسم الشخصيات، والأمكنة والأحداث، مع الاتكاء على التراث، والسرد، وأدوات

الكتابة المسرحية.

وأشار إلى أن الرواية قدمت تصورًا عميقًا للحالة العربية التي تعاني التفكك والانزعاج، وتوقع كذلك، سلسلة من الهزائم تبدأ بسقوط الشعارات الواهية التي كانت تطلقها الأنظمة العربية، التي جعلها غلاًفاً أخيراً لروايته من أجل أن يخبرنا عن مدى هشاشة هذه الأنظمة وشعاراتها الزائفة.

ورأى الراوي محمد رفيع أن روايته تعلق بقارئها في القاهرة، وعمّان، ونيويورك، وبغداد، وإسطنبول، من خلال قصة مثقف عربي «يوسف المعني»؛ بطل الرواية، وهو كاتب ومخرج مسرحي، يتعرض لصدمة نفسية حادة، بعد اغتصاب صديقه أمامه، بوحشية، في وضح النهار، في ميدان العتبة في القاهرة، في ربيع العام 1992.

وأضاف: «تتضمّن الرواية عملاً مسرحياً، يتمّ الوصول إلى اللحظة النفسية والاجتماعية العربية الراهنة، بكل ما وصلت إليه الأحوال من انتهاك واستباحة، ودخول أطراف إقليمية في التأثير على خيارات بطل الرواية، وفيها يعاني البطل عجزاً وخضوعاً، وخيارات مترددة بالرحيل، تبدأ من اسطنبول وتنتهي في نيويورك، من خلال مرضه النفسي».

بدوره، قال زهير توفيق، في معرض تقديمه للحفل: «هي رواية مختلفة سواء من حيث التجديد في البناء الروائي، أو من حيث الجرأة فيما تناولته من موضوعات، وهي، علاوة على كونها عملاً روائيًا متكامل العناصر والأركان، تتضمّن عملاً مسرحياً هو من صلب نسيج الرواية».

وأضاف أن رواية «خرائط النسيان» تشمل على أجزاء من كتاب علمي في علم النفس كبعض من نسيج الرواية، مبيّناً أن في الأعمال الثلاثة، التي تأخذ شكل الرواية، في البناء والسرد والحبكة، في بناء متسق ومتسام في تصاعد أحداثه وشخصه وأمكنته، يخلق القارئ مع لغة الرواية العالية، التي تحمل قارئها من أرض واقعه إلى سماءات أخرى.

يُذكر أن الروائي محمد رفيع من مواليد العام 1962م، له العديد من الكتب الوثائقية في التاريخ الاجتماعي، والسياسي، والعمراني، والفني.



برادلي كوبر ينضم إلى أسرة فيلم
NIGHTMARE ALLEY



المطرب الكولومبي «مالوما»
يطرح كليب HP على يوتيوب

«آن هاثاواي» تعلن حملها بطفلها
الثاني



سيلفستر ستالوني يترقب عرض
فيلم «رامبو» الجديد.. 20 سبتمبر



دانيال رادكليف: شهرة «هاري
بوتر» كادت تؤدي بحياتي



تايلور سويفت تتصدر قائمة
الأعمال أجراً في مجال الترفيه



كارول سماحة تطرح البوستر
الجديد لفيلم «بالصدفة»



اللبنانية نور صعب تشارك في 3
أعمال على نتفليكس

هيثم شاكر يطرح ألبومه الجديد
«معرفة قديمة»



رامي مالك يشارك دينزل واشنطن
فيلم THE LITTLE THINGS



تكريم كاظم الساهر بمهرجان
«بيت الدين» في لبنان



أحمد عز يستأنف تصوير فيلم
«العارف عودة يونس»



31 فنانونا يشاركون في
معرض «أفريقيا»

بريشة فنانيها

اختتمت مؤخرًا، فعاليات معرض «أفريقيا بريشة فنانيها»، والذي أُقيم تحت رعاية الدكتورة إيناس عبد الدايم؛ وزير الثقافة المصرية، وافتتحه المخرج خالد جلال؛ رئيس قطاع شؤون الإنتاج الثقافي، والدكتور فتحي عبد الوهاب؛ رئيس قطاع صندوق التنمية الثقافية، وذلك بقاعة آدم حنين بمركز الهناجر للفنون، تحت إشراف الفنان محمد دسوقي؛ مدير المركز.

ويأتي المعرض ضمن الفعاليات التي تقيمها وزارة الثقافة، احتفالاً برئاسة مصر للاتحاد الأفريقي؛ حيث يضم معرض «أفريقيا بريشة فنانيها» مجموعة من الأعمال للفنانين المشاركين في الدورات العشر السابقة للتلقي الأقصر الدولي للتصوير.

ويُقام المعرض بالتعاون بين قطاع شؤون الإنتاج الثقافي، وقطاع صندوق التنمية الثقافية.

يضم معرض «أفريقيا بريشة فنانيها» مجموعة من الأعمال للفنانين المشاركين في الدورات العشر السابقة للتلقي الأقصر الدولي للتصوير، ويحتوي على ٣٣ لوحة تـ ٣١ فنانًا من ١٦ دولة أفريقية، منها: جنوب أفريقيا، تونس، الجزائر، نيجيريا، المغرب، أثيوبيا، مالي، ليبيا، كينيا، السودان، مصر.



السعودية هند الغيثي:

عطوري هي عائلتي.. ومهرجان جدة التاريخية نقطة فاصلة بمشوار المهني

المركز بيوم الأم، وتصميم عطر «أمي سعادتني»، ما ترك أثرًا كبيرًا في نفسي؛ حيث أصبحت أحرص على أن أكون موجودة معهم سنويًا.

ما العطر الذي ترين أنه مناسب لكل الأذواق؟
عطر (HEND 10) برائحة الهيل والصندل.

ما المصاعب التي واجهتك في بدايتك.. والحالية؟
المصاعب كانت في البداية في وقت لم تكن فيه التقنية متوفرة، حتى التليفون كان ثابتًا، وفي ذاك الوقت كانت المرأة تقدم هذا العمل على استحياء! أمّا الآن فالوضع اختلف.

نريد أن نتحقق من صحة مقولات «عندما تختلط عليك روائح العطور.. شئني رائحة البن لكي تستعيدني التفريق بينهما»؟

نعم صحيح.. فاستنشاق رائحة البن يساعد على التفريق، وبفضل الله تعالى عليّ وصلت بالخبرة إلى مُصحح العطور (CORRECT OF PERFUME) الذي يساعد أيضًا على الفصل عند اختلاط العطور.

هناك عطر أصلي وعطر تقليد، كيف أمزج بينهما؟
العطر التقليدي لا يثبت، يُسبب حكةً وحرقة بالأنف، واحمرار الجلد عند إضافة القليل من الماء نجد الخليط البعض منه مستحلب يبقع



يفوح عطراً اسمها في المعارض والبازارات، تخصصت، أتقنت، أبعث؛ فأبهرت الجميع، سيّدة سعودية تميّزت في سوق العطور، وانتشر اسمها عربيًا وخليجيًا، لها من الخبرة أكثر من 22 عامًا. عشقتُ خلطَ العطور، فأسسْتُ ماركةً خاصّةً بها، اجتهدتُ لنتج عطورًا تناسب جميع الأذواق، وتشارككم الأفراح والمناسبات الخاصّة؛ لتكون ذكرى جميلة لكلّ حاضر.. هي هند الغيثي؛ مدربة ومصمّمة العطور السعودية، التي لُقبت بـ«سفيرة العطاء»، فكان لـ«الجوهرة» لقاءً خاصًّا معها؛ لمعرفة المزيد عنها في السطور التالية:

في البداية، تصنيغ العطور هواية أم دراسة؟
عندما تكون هناك هواية لصناعة العطور، تُصقل بالخبرة، وبالدراسة أيضًا، لكنها تأخذ وقتًا أطول عن الهواية.

ما سرُّ حبّك للعطور؟
سر حبي للعطور والدتي، وعندما تخرّجتُ في الثانوي لم أكمل الجامعة، ولم أجد أمامي سوى قارورة العطر أحاكيها بمشوار السنين!

ما أفضل العروض التي شاركتَ فيها وكانت فارقةً لك؟
مهرجان جدة التاريخية.

هل هناك شغفٌ ووعي في المجتمع السعودي بهذا المجال؟

نعم، وجدتُ شغفًا في المجتمع السعودي بالعطور، بل وصلت ثقافة العطر التقليدي للخارج لإحدى الخريجات، وقدّمته كبحثٍ تخرّج لها، نعم لديهم الوعي به، ولا أنسى أنّ العطر ذُكر في كثيرٍ من الأحاديث النبوية الشريفة.

هل تركتُ مشاركتك في معرض «ألوانهم» بمركز الملك عبدالله للاحتياجات الخاصّة بصمة؟

في البداية، أشكر د. زهير ميمني؛ مدير مركز الملك عبدالله لذوي الاحتياجات الخاصّة، الذي أتاح لي فرصة مشاركة فرحة أطفال

ما المكونات الرئيسية لخلطة عطورك؟ وأيٌّ منها له مكانةٌ خاصّة؟

المكوّنات الرئيسيّة التي أعتدُّ عليها بخلطة عطوري، استيفاء الكيل والوزن؛ استنادًا للآية الكريمة (وأوفوا الكيل والميزان)، ثمّ أنتقلُ لمراحل الهرم العطريّ، مثال: إذا كان (خشبيًّا - صيفيًّا - بلسميًّا... إلخ)، أبدأ بالوزنيّة وفق معايير معيَّنة دقيقة للغاية. وكلُّ عطوري (عائليّ الحميمة)، منها المدلل، ومنها «الصغير، الغامض، القوي، اللافت، الجذّاب».

والعطرُ الذي له مكانةٌ خاصّةٌ عندي هو (عود كيان)؛ لأنّه يُصنّع في ظروف صعبة جدًّا، وحاز على إعجاب الكل.

لصنع العطر حكاية.. ارويها لنا؟

أبدأ حكاية العطر بحاسّة الشمّ، باسترجاع مواقف عدّة ارتبطت بإشارة العقل لديّ.. كمثال: استحسان الزائرين بالمعارض لعطر واحد من ١٠ عطور، هنا أبدأ بفكّ (أروماتيك) العطر (بالتجارب)؛ كي أصل لمكوّنات العطر، وزجاجة عطوري بها بصمة عربيّة أصيلة، لا أتنازل عنها، فأكتفي بتغيير رقم العطر، أو الاسم، والشكل واحد.

كيف جاءت فكرة توزيع عطورك كهدية في المناسبات والأفراح؟

جاءت فكرة توزيع وتقديم العطور كهدايا مبتكرة من خيالي، فمنذ سنين عديدة، كما ذكرتُ، لم أجد سوى قارورة العطر أحاكيها، وربطتها بعدّة مناسبات (أفراح - أعياد - ملكة - كرت) للشركات والمؤسّسات.

كيف تجددين مستقبل مهنة صناعة العطور في السعودية؟

مستقبل العطر ناجح 100%؛ إذا توفرت كل الشروط والإمكانيات له.

أين تجد هند الغيثي نفسها في 2030؟

بإذن الله تعالى أجد نفسي بالذّكر الطيّب لدى الجميع، هذا حصيلة استمراريّة عملي.

ما النصيحة التي توجهينها لكلِّ موهوب بهذا المجال؟

أنصحهُ بأن يحافظ على ما وصل إليه، وأن يتأثّر في كلّ اختيار اجتهد فيه.

رسالة شكر.. لِمَن توجهينها؟

أوجّه رسالة شكر لسيدّي صاحب السمو الملكي الأمير محمد سلمان؛ الذي أخذ بيد المرأة السعوديّة، فنزلنا إلى الميدان كحرفيّات، وموظّفات، وأثبتنا قدرتنا، ووضعنا بصمتنا بما نقدّمه.



زيتيّة تطفو على السطح)؛ أمّا العطر الأصليّ فثابتٌ، ولا نجد فيه إحدى هذه العلامات.

لكي تجعل رائحة العطر تثبت، لأبدّ من دهن الجسم بعد الاستحمام مباشرة بأي نوع من الزيت المخصص للجسم بدون رائحة، ثمّ يتمّ رش العطر، ما مدى صحة ذلك؟

نعم يساعد ذلك على ثبات العطر في الجسم، مع شرب القليل من الماء البارد.

هل ساعدتك مواقع التّواصل الاجتماعيّ في الترويج لعطورك؟

نعم، مواقع التّواصل الاجتماعيّ اختصرتُ الكثير من الوقت للتعريف بالمنتج.

ما سبب ارتفاع أسعار بعض العطور؟

أنا ضدّ الارتفاع الكبير في سعر العطور، لكن إذا لزم الأمر بالتميز بتركيبة العطر، فهذا يرجع لصاحب القرار برفع السعر!

يكثر الطلب عليها خلال شهور الصيف: رسم الحناء.. حرفة يدوية تُنعشها حفلات الزفاف العربية

تطور الحرفة

تقول مريم عبد الخالق؛ رسامة حناء مصرية متمهن هذه الحرفة منذ ما يزيد عن 15 عامًا: «إن رسم الحناء في مصر تقدّم كثيرًا، لافتة إلى أن حرفة رسم الحناء أو الحنة، حرفة ضاربة في القدم تعود لعهد الفراعنة.

وحول مستقبل حرفة رسم الحناء، كشفت عبد الخالق، أن رسم الحناء كغيره من المهن يتأثر بمواسم معينة، ويكثر الطلب عليه خلال شهور الصيف، وهو موسم حفلات الزفاف والإجازات، مؤكدة على أن تكلفة رسم الحناء تختلف على حسب الرسمة ذاتها وحجمها.

رسومات هندية تنافس العربية

أوضحت رسامة الحناء المصرية، أن حرفة رسم الحناء بدأت تتأثر بالثقافات الأوروبية والآسيوية، ودخلتها رسومات جديدة من الحضارة الصينية والهندية والمكسيكية، وغيرها من الثقافات، ويكثر الطلب على رسم بعض المعالم السياحية الشهيرة عالميًا.

وشددت على أن المناسبات السعيدة وخصوصًا حفلات الزفاف، تسهم في إنعاش هذه الحرفة، وحمايتها من الاندثار، في وقت كثر فيها العالمين بها، وقل الطلب على الرسومات.



تُعد حرفة رسم الحناء أو «الحنّة»، واحدة من الحرف اليدوية القديمة في المنطقة العربية، ويعود تاريخ استخدام الحنة أو الحناء في الوطن العربي لعدة قرون.

وتعد «الحنة» علامة بارزة في حفلات الزفاف العربية، وبات لهذه الحرفة خبرياتها اللواتي يتعلمنها جيلاً بعد جيل، ويرعرن في تنفيذ رسومات غاية في الجمال والأناقة، على أنحاء متفرقة من الجسم، وتلقب الفنانة التي تعمل بهذه المهنة بـ«الحنانة».

وتشتهر الفنانة السودانية «ستونة»، بأنها ملكة رسم الحنة حول العالم، وبلغت شهرتها جميع المدن والعواصم العالمية، وستونة درست الرسم أكاديميًا قبل أن تحترف رسم الحنة، وتشارك في مهرجانات دولية، وتقدّم خلالها رسومات الحناء.

تقول ستونة: «إن أول مرة رسمت فيها حنة كانت خلال دراستها الابتدائية، لافتة إلى أنها رسمت حنة لإحدى زميلاتها بالمدرسة وأعجبتها للغاية»، مشيرة إلى أن بعض رسومات الحنة تدوم في بعض الأحيان حتى أسبوعين.

حنة الدامر

وأشارت ستونة إلى أنها تعمل بحنة خاصة مصنوعة في السودان، وتتميز عن مثيلاتها بأن خامتها قوية، وتأتي من منطقة تسمى الدامر وتشتهر بأشجار الحنة، وتسمى الحنة بـ«حنة الدامر»، مشيرة إلى أنها تستعين أحيانًا بالحنة المصرية.

وحول أشهر الرسومات التي تُطلب منها، كشفت ستونة أن زبائنها من السيدات دائمًا ما يطالبونها برسم التصميمات المناسبة لهم، مشيرة إلى أنها بمجرد أن تبدأ في العمل، يتداعى إلى ذهنها الرسمة التي ستنفذها.

وأوضحت ملكة الحنة، أن الرسم لا يقتصر فقط على مناسبات الزواج، بل يطلب الزبائن أحيانًا رسومات الحنة خلال حفلات أعياد الميلاد، وغيرها من المناسبات السعيدة، مشددة على أن زبائنها لا يقتصرون على النساء فقط، بل تمتد إلى الرجال أيضًا، ويرسمون على أذرعهم رسومات رجولية الطابع، كالعقارب والنمور والنسور وغيرها. وترى ستونة أن رسم الحنة فنًا يعود إلى عهد الفراعنة، لافتًا إلى أن قدماء المصريين عرفوا رسم الحنة قبل آلاف السنين.





هامبرغر ستيك

بالبصل ومرق اللحم



مدة التحضير 40 دقيقة، تكفي 4 أشخاص.
تحتوي على 319 سعرة حرارية.

المكونات:

2/1 كيلو لحم بقر مفروم
1 بيضة

ربع كوب فتات الخبز

8/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

نصف ملعقة صغيرة من الملح

2/1 ملعقة صغيرة بودرة بصل

نصف ملعقة صغيرة من بودرة الثوم

1 ملعقة صغيرة من صلصة رسيستيرشاير

1 ملعقة طعام من الزيت النباتي

1 كوب شرائح رقيقة من البصل

ملعقتان كبيرتان من الدقيق

1 كوب من مرق اللحم البقري

1 ملعقة طعام شيري طبخ

نصف ملعقة صغيرة من الملح

طريقة التحضير:

في وعاء كبير، اخلطي اللحم المفروم مع البيض والفتات والخبز والفلفل والملح ومسحوق البصل ومسحوق الثوم وصلصة رسيستيرشاير، ثم قومي بتشكيلها على شكل 8 كرات، واضغطيها بيدك لتصبح على شكل الفطيرة.

سخني الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، واقلي فيها اللحم والبصل حتى تصبح بنية داكنة، حوالي 4 دقائق لكل جانب، اخرجيها وضعيها في طبق، في مكان دافئ.

رشي الدقيق فوق البصل والصلصة في المقلاة، حركي الدقيق بشوكة، واخلطيه بفتات اللحم من أسفل المقلاة وأنت تحركيه.

قومي تدريجيًا بوضع مرق اللحم والشيري توماتو فوق البصل، وأضيفي الملح.

يُطهى المزيج ويُحرَّك على نار متوسطة الحرارة لمدة 5 دقائق تقريبًا، حتى يثخن المرق.

يتم تخفيض الحرارة إلى منخفضة، ثم أعيدي قطع اللحم إلى المرق،

غطيها واتركيها على نار هادئة لمدة 15 دقيقة أخرى.

حقائق غذائية

لكل حصة: 319 سعرة حرارية، 18.5 غرام من الدهون، 13.5 غرام من الكربوهيدرات، 23.1 غرام بروتين، 115 ملغ كولسترول، 597 ملغ الصوديوم.

شيش كباب دجاج..

على الطريقة اليونانية

مدة التحضير ساعتين ونصف،
تكفي 6 أشخاص.

تحتوي على 290 سعرة
حرارية.

المكونات:

سخني الشواية على حرارة بين متوسطة إلى مرتفعة، وادهنيها بقليل من الزيت. أخرجي الدجاج من محلول النقع وتخلصي من السائل المتبقي، قومي بضم قطع الدجاج المتبل مع قطع من الفليفلة الحلوة والبصل والطماطم الكرز والفطر بالتبادل على الأسياخ. ضعي الأسياخ على الشواية الساخنة مسبقاً، وقلبيها لمدة عشر دقائق إلى أن يصبح لونها بني فاتح.

ربع كوب زيت زيتون
ربع كوب عصير ليمون
ربع كوب خل الأبيض
2 فص ثوم مفروم
1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
1 ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
نصف ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
ربع ملعقة صغيرة ملح
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
1 كيلو صدر دجاج بدون عظم، مقطعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
6 أسياخ خشبية
2 حبة فليفلة خضراء أو حمراء كبيرة، مقطعة مكعبات
1 بصلة كبيرة، مقسمة ومقطعة إلى قطع
12 حبة شيري توميتو (طماطم شيري)
12 حبة فطر طازج

حقائق غذائية

لكل حصة: 290 سعرة حرارية، 13.1
غرام من الدهون، 9.3 غرام كربوهيدرات،
33.8 غرام بروتين، 86 ملغ كولسترول،
181 ملغ الصوديوم.

طريقة التحضير:

نُخفق زيت الزيتون وعصير الليمون والخل والثوم والكمون والأوريغانو والزعتر والملح والفلفل الأسود معاً في وعاء كبير، ثم نضيف إليه الدجاج ونقلبه، ثم نغطي الوعاء بغلاف بلاستيكي؛ نتركه ينقع في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل.
قومي بنقع الأعواد الخشبية التي ستستعملها في الشوي، بالماء لمدة ساعتين على الأقل.



لا تجبر أبناءك على حب المذاكرة كيف ننقذ المراهق من مأزق التعثر الدراسي؟

كتب: محمد زهران

تحفيز أبنائها المراهقين، وتهيئة المناخ المناسب لهم؛ كي يذكروا في هدوء، بعيداً عن المشكلات العائلية. واختتم فرويز تصريحاته بقوله: «على الأسر العربية ألا تلجأ لأسلوب تقديم النصائح إلى أبنائها المراهقين طوال الوقت، مع مقارنة بهم هم في أعمارهم، مشيراً إلى أن التوبيخ الدائم للمراهق، ووضعه في مقارنات مع أقرانه يدفعه للمضي قدماً في عدم الرضوخ لنصائح الأسرة، بل ويدفعه للإصرار على العناد ولو على حساب مستقبله.

تُعد مشكلة التعثر الدراسي لدى المراهقين، واحدة من المشكلات التي تُؤرق الأسر العربية، ما يدفعها للمحاولة بكل الطرق توجيه أبنائها المراهقين لحب الدراسة والمذاكرة، وفي المقابل يقابلهم غالباً تعنتاً من المراهقين.

ويقول خبراء الطب النفسي، إن فترة المراهقة واحدة من أصعب المراحل العمرية، وتتطلب نوعاً خاصاً من المعاملة؛ نظراً للتغيرات الجسدية والنفسية السريعة التي تحدث للمراهقين. وترى الدكتورة إيمان دويدار، استشارية الصحة النفسية للأطفال والمراهقين، أن إصرار الأسر على إجبار أبنائها المراهقين على حب المذاكرة والدراسة، دائماً ما ينتج عنه نتيجة عكسية، ويزداد نفور المراهقين من الدراسة والمذاكرة على حدٍ سواء.

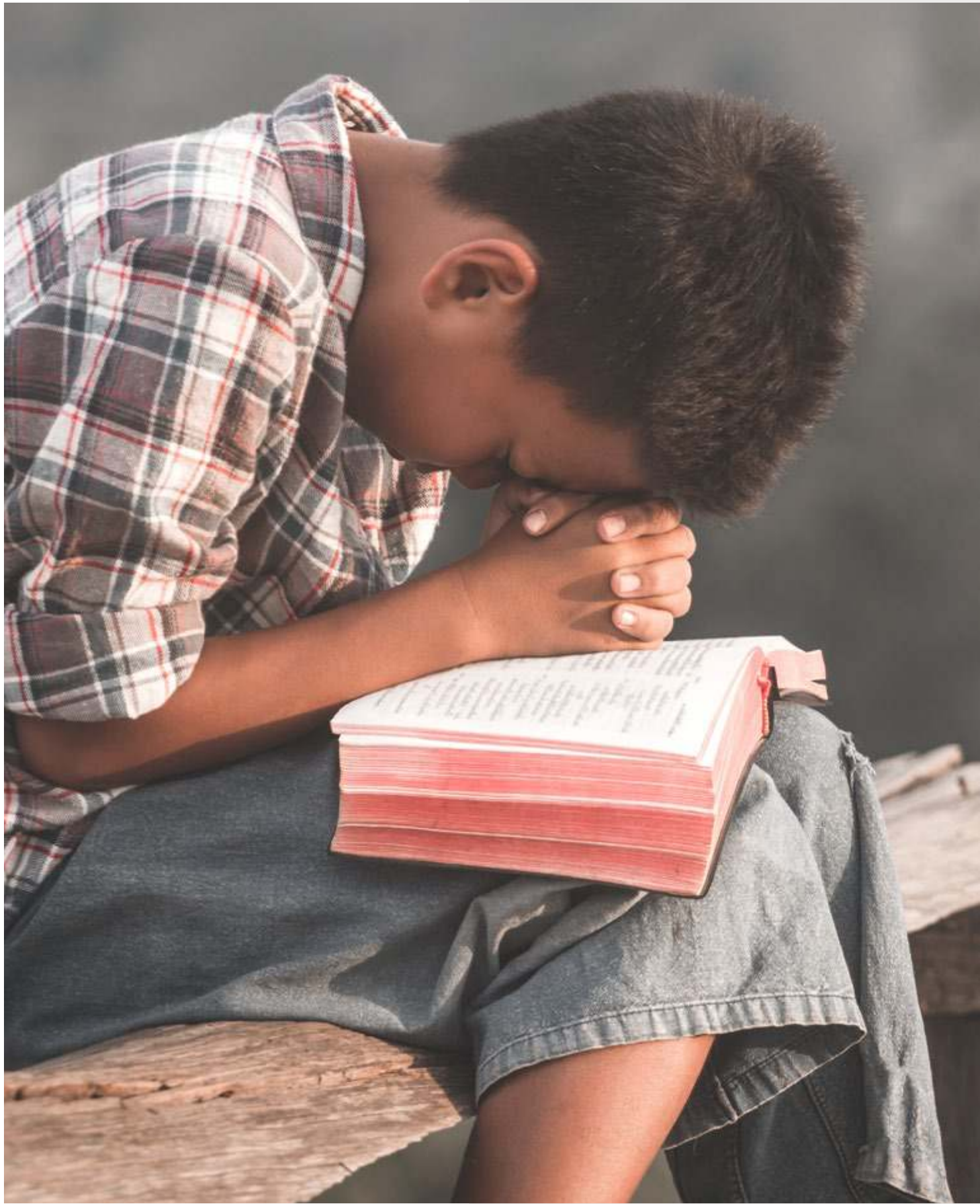
وأشارت استشارية الصحة النفسية للأطفال والمراهقين، إلى أن المراهقين يحتاجون إلى معاملة من نوع خاص، وإلى من يعاملهم على أنهم مسؤولين وكبار، ولا يعاملهم على أنهم مخطئين على طول الخط. وأوضحت دويدار أن الأسر العربية عليها أن تتعامل مع أبنائها المراهقين بقدرٍ من المرونة، لافتة إلى أن أنجح وسائل تشجيع المراهقين على المذاكرة هي خلق نوع من المنافسة بينهم وبين أقرانهم؛ ما يحمسهم للمذاكرة، ويجعلهم يأخذون الأمر على أنه تحدٍ يجب أن يربحوا فيه، مشيرة إلى أهمية عدم مقارنة أبنائنا بأبناء الآخرين من حيث درجاتهم في الامتحانات أو غيرها.

بدوره، يرى الدكتور جمال فرويز، استشاري الطب النفسي، أن حل مشكلة التعثر الدراسي للمراهقين بتخصيص عدد ساعات معين لاستخدام الهاتف المحمول، على ألا يتجاوزها المراهق، حتى لا تعطله عن المذاكرة.

وشدد فرويز على أن إدارة الوقت بالنسبة للمراهقين، يُعد أمراً في غاية الأهمية، ومن الضروري أن يكون لساعات المذاكرة أهمية وأولوية في ساعات يومهم، خاصة لطلاب المرحلة الثانوية، والتي تُحدد مصير الطالب بقية حياته.

وطالب استشاري الطب النفسي الأسر العربية، بضرورة الحرص على







للوقاية من أمراض الشيخوخة.. أطعمة تُقوّي المناعة

تُعرف «الشيخوخة» بأنها مرحلة عمرية تظهر فيها مجموعة من التغيرات العضوية والجسمية، والضعف العام في الصحة، ونقص القوّة العضليّة؛ لذا من الضروري اتّباع نظام صحي خاص؛ لتعويض ما يفقده المسنّ.

في البداية، تقول منار المنشي؛ إخصائيّة التغذية، إن أبرز مُسبّبات سوء التغذية التي يتعرّض لها المسنون، هي: انعدام الشهية، بطء الأكل؛ لوجود صعوبة في المضغ والبلع، وتناول كمّيّات قليلة من الطعام في الوجبات، كما يؤثّر فقدان حاسة التذوّق، والشّم، وضعف السمع، والرؤية في التغذية سلبيًا.

وأضافت: وتشمل الأسباب -كذلك- ضعف امتصاص العناصر الغذائيّة المهمة، كفيتامين ب 12، والحديد الذي ينتج عنه الإصابة بفقر الدم، والكالسيوم، وفيتامين (د) المرتبطين بصحة العظام، أمّا الزنك فإنّ نقصه يؤدي إلى تأخّر التئام الجروح، وفقدان الشهية والخرف.

أما حول تجنب نقص هذه العناصر الغذائيّة المهمّة لصحة المسن، فأشارت المنشي؛ إلى أن ذلك يكون باتّباع الخطوات التالية:
- تناول المكملات الغذائيّة (تحت إشراف الطبيب)، وكذلك تناول المواد الغذائيّة الغنيّة بها.

■ تناول المكسّرات غير المملّحة، والوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين النباتي، كالقول، والفاصوليا، والبرغل، والبروتين الحيواني كاللحوم، والدجاج، والأسماك الزيتيّة التي تحتوي على (أوميغا 3) الضروريّة لصحة القلب والدماغ، كالسلمون، والسردين، ويوجد (أوميغا3) أيضًا في بذرة الكتّان، وزيت الكانولا.

■ عدم تناول اللحوم الحمراء أكثر من مرّتين أسبوعيًا؛ تفاديًا لارتفاع الكوليسترول الضّار في الدم.

■ لا ننسى أيضًا أهميّة الخضراوات والفواكه بمختلف أنواعها؛ لاحتوائها على الألياف التي تقي من مشكلة الإمساك التي يعاني منها المسنون نتيجة بطء حركة الأمعاء، وكذلك لكونها مصدرًا مهمًا لمضادات الأكسدة التي تساعد على مكافحة الشيخوخة، والوقاية من الإصابة بالسرطان والعديد من الأمراض.

في النهاية، لفتت «منار المنشي» إلى أن المسنين المصابين بالأمراض المزمنة كالسكري، وارتفاع ضغط الدم، والكوليسترول، يجب عليهم، أو ذويهم، اتّباع إرشادات الطبيب المعالج، وإخصائي التغذية المشرف على حالاتهم، كما نوهت إلى ضرورة الالتزام بتناول العلاج الموصوف، وعدم التوقّف عن تناوله بدون استشارة الطبيب، تحت أي ظرف.



يعتبر يوم المبيعات السنوي «AMAZON PRIME DAY» حدثاً سنوياً يشهد خصومات كبيرة على مختلف أنواع المنتجات في متجر أمازون، وهو حصري لمشركي خدمة أمازون برايم AMAZON PRIME.

تجربة ناجحة
أقيم هذا الحدث لأول مرة في يوليو 2015؛ عندما كانت أمازون تحتفل بالذكرى العشرين لتأسيسها، مع تقديم خصومات على الأجهزة التي تحمل علامة أمازون التجارية، بالإضافة إلى عروض من كبرى العلامات التجارية، والبائعين الخارجيين، لمدة 24 ساعة، وبسبب النجاح الكبير الذي حققه، قررت أمازون تكرار هذا اليوم كل عام.

إصدار صيفي
تحول هذا الحدث إلى إصدار صيفي من BLACK FRIDAY، بالرغم من أنه يقتصر على أعضاء خدمة AMAZON PRIME فقط، ولكن العديد من المستخدمين يُسارعون إلى التسجيل في الفترة التجريبية المجانية لخدمة برايم، للاستفادة من عروض هذا اليوم فقط.

5 أشياء يجب تجنبها أثناء التسوق في «أمازون برايم داي»

كتب: جمال إدريس



وهذه ٥ أشياء يجب تجنبها أثناء التسوق في هذا اليوم:

01 - شاشات التلفزيون إصدار 2019

تجنب شراء شاشات التلفزيون إصدار 2019؛ ما لم تحصل على سعر مذهل حقاً لها، لأن إصدارات 2018 ستكون ذات قيمة أفضل بسبب التخفيضات الكبيرة التي سترها، حيث يقول الخبير التقني CHRIS HEINONEN بموقع WIRE CUTTER: «إن أفضل العروض على شاشات التلفاز تكون موجودة عموماً في يوم الجمعة السوداء، لأن الشركات تعرض أحدث الطرز في المعرض التجاري السنوي CES، ثم تُننح هذه الطرز الجديدة بشكل تقليدي في شهري مارس وأبريل، وتناقصت الأسعار بثبات حتى يوم الجمعة السوداء؛ لتصل إلى أدنى مستوى لها في ذلك الوقت».

02 - عروض حزم المنتجات وبطاقات الهدايا

تأكد من أن جميع منتجات الحزمة التي تختارها، هي أشياء

تحتاجها وتريدها بالفعل، فقد تحتاج إلى جرس الباب الذكي، ولكن هل تريد أو تحتاج إلى مكبر صوت ذكي صغير يمثل تكلفة إضافية.

تمهل عند اختيار حزم المنتجات المعروضة في أمازون برايم داي، وتأكد من أن جميع منتجاتها هامة لك، كما يجب أن تضع في اعتبارك جودة المنتجات التي تستثمر فيها، ولا تركز على الخصم فقط، لأن ذلك قد يكلفك أكثر مما تعتقد.

وبالمثل؛ إذا كانت الصفقة تأتي مع بطاقة هدايا من بائع تجزئة أقل شهرة أو بشروط محددة، مثل أنها صالحة لمدة 90 يوماً فقط، فهل ستكون قادرًا على الاستفادة منها خلال هذه المدة.

03 - لا تضيع يومك في انتظار Lightning Deals

تُعرف LIGHTNING DEALS بأنها عروض ترويجية مخصصة لمنتجات محدودة لفترة زمنية قصيرة خلال أمازون برايم داي؛ لتشجيع عمليات الشراء، لذلك احرص على استعراض صفقات LIGHTNING في الصباح، لمعرفة ما سيُقدم خلال اليوم. تحقق من أن السعر منخفض بما يكفي لاعتبارها صفقة جيدة، من خلال مواقع مقارنة الأسعار مثل: WIRE CUTTER، أو موقع CAMELCAMELCAMEL، ويدعم هذا الموقع إضافة لمصفح كروم لتتبع سجل الأسعار، وتنبهك عندما تصل إلى أقل سعر، ثم اضبط المنبه لبضع دقائق قبل أن تبدأ الصفقة حتى لا تفوتها.

04 - احذر البائعين الخارجيين

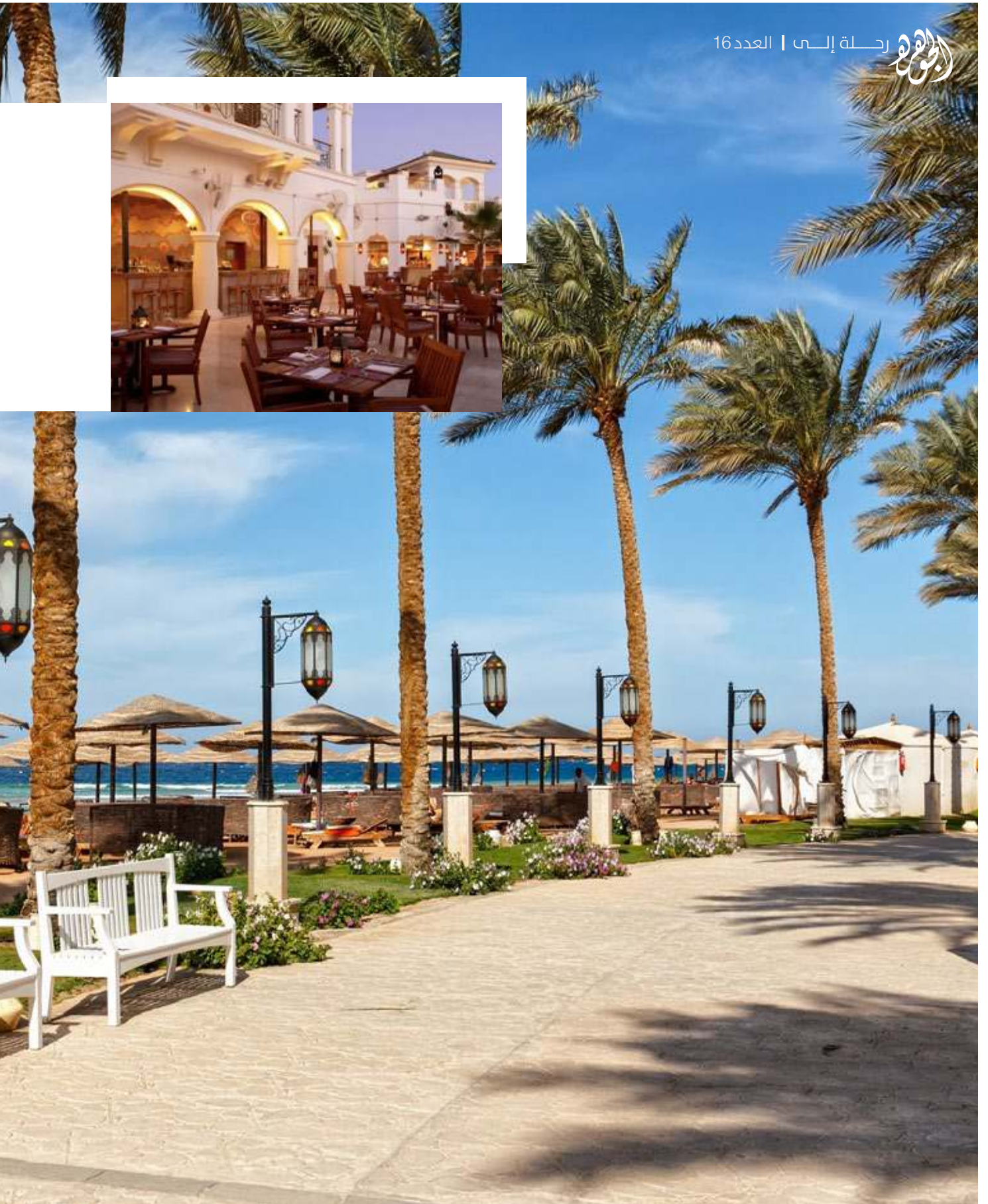
كن حذرًا من الصفقات المُقدمة من البائعين الخارجيين، والبائعين الذين لم يتم التحقق منهم، فمن الممكن أن يكون ذلك خداعاً، ويمكنك معرفة ما إذا تم التحقق من البائع أم لا عن طريق معرفة أين يباع المنتج، فعندما تنقر على صفحة البائع، يجب أن تكون عادة صفحة ذات علامات تجارية بها الكثير من العناصر الأخرى المعروضة للبيع، وألا تكون صفحة جديدة بها عدد ضئيل جداً من المنتجات.

05 - المنتجات التقنية

لا يتميز أمازون برايم داي بصفقات المنتجات التقنية القوية؛ حيث عادة ستجد أفضل هذه الصفقات في يوم الجمعة البيضاء، خاصة إذا كنت مهتماً بأي من منتجات أبل، والتي عادة ما تقدم خصوماتها القوية في هذا اليوم.

الاستثناء الأكبر لهذه القاعدة، هو منتجات أمازون، مثل: ECHO، و FIRE TV STICK، و KINDLE PAPERWHITE، فمن المنطقي أن تجد على الأرجح أفضل الصفقات هي منتجات أمازون نفسه.





إجازة قصيرة.. استمتعي في هذه المدن الرائعة

بعد أسبوع طويل من الدوام والإرهاق، يأتي عليك وقت تريدين فيه تجديد الطاقة، فإذا كنت تخططين لرحلة قصيرة في نهاية الأسبوع، وترغين في الذهاب إلى مدينة تساعدك على الاسترخاء والهدوء والاستمتاع بكل دقيقة، في إجازة من ثلاثة إلى خمسة أيام، نقترح لك بعض الدول والمدن التي تحقق لك الهدف المنشود من الإجازة وهو الراحة والاستجمام.

مصر

من البلدان الجميلة، والتي تخطر على البال عند التفكير في رحلة سفر قصيرة المدة، خاصة أنها لا تحتاج إلى فيزا، وهي تحتوي على عدّة مدن سياحية جميلة، منها:

شرم الشيخ

تعرّف معنا على أهم معالم السياحة في شرم الشيخ بمصر، والتي تُعدّ من أجمل المنتجعات السياحية، ويوجد فيها كل ما تحتاجينه لإجازة واسترخاء، فهي تتضمن مناطق سياحية، وأنشطة ثقافية وترفيهية رائعة، وهي:

- يوجد بها أفضل بقاع العالم لرياضة الغطس (محمية رأس محمد)، السنوركل، الشراع، ومختلف الرياضات المائية الأخرى، ورحلات سفاري في الصحراء.
- خليج نعمة: هو أحد أفضل الأماكن السياحية في شرم الشيخ، ويحوي الخليج ممشى طويلاً يطل على البحر الأحمر، ولذلك يُعدّ من أهم المناطق السياحية في شرم الشيخ.
- تتضمن أيضاً العديد من الفعاليات، من بينها تجربة ركوب الدراجات النارية الصحراوية، والسهرات الليلية الرائعة، وتناول العشاء على الطريقة البدوية في قلب الصحراء.

الساحل الشمالي

الساحل ليس فقط منطقة ساحلية تقتصر على الشواطئ، بل تضم عدّة مناطق ترفيهية مميّزة وممتعة، ومن أماكن الترفيه في الساحل الشمالي:

- مدن الألعاب المائية بالساحل الشمالي، والاستمتاع بالمزلق والمساحب العادية والحارة، ومساحب السيدات والأطفال الخاصة، التي توفرها بعض القرى في متنزهها الخاص.
- تنظيم حفلات ليلية عدّة، يحضرها نجوم الغناء العربي والعالمي، سواء كانت في أماكن مفتوحة في الهواء الطلق.





اليونان

اليونان بلد الأساطير، من أجمل الوجهات السياحية في أوروبا؛ لما تتمتع به من غنى بالأماكن الطبيعية الساحرة، والمعالم الأثرية، ويتوجّب عليك الحصول على التأشيرة الأوروبية، والتي تُعرف باسم (شنغن) عند تفكيرك في السفر إلى اليونان. تحتوي بلد الأساطير على العديد من المواقع الخلّابة، ومن أهمها:

جزيرة سانتوريني:

تُعتبر من أكثر الأماكن شهرةً في اليونان؛ حيث تشتهر بقراها المعلّقة على جرف من المنازل البيضاء، ذات أسقف بقباب زرقاء، وممرّات مرصوفة بالحصى، وتطل على البحر الفيروزي.

ميكونوس:

الشهيرة باسم (ليتل فينيس)، من الأماكن التي تقدّم المثلّية لقضاء الإجازات، وتتميّز بمواقعها الأثرية، وشواطئها.

كريت:

واحدة من أكبر جزر اليونان السياحية، تقع في البحر الأبيض المتوسط، وتطلّ على بحر إيجه من جهتها الجنوبية، وتُعتبر من وجهات السياحة في اليونان الأكثر شعبيةً لقضاء عطلة شهر العسل.

أثينا:

مدينة أثينا هي عاصمة اليونان؛ حيث يمكن للسائح أن يستمتع بالطعام والحياة الليلية فيها، ويمكنه أن يشاهد المناظر الخلّابة في اليونان؛ مثل: البارثينون (PARTHENON)، والأكروبول (ACROPOLIS)، ومتحف الفن السيكلادي (CYCLADIC ART)، والمتحف الأثري الوطني.

الإمارات العربية المتحدة

إمارة رأس الخيمة، واحدة من أشهر وأهم الإمارات العربية المتحدة؛ حيث تزخر بالعديد من المعالم الطبيعية والترفيهية، وتقع في أقصى شمال الجزيرة العربية، وتطل على ساحل الخليج العربي. أفضل شواطئ رأس الخيمة:

شاطئ جزيرة المرجان:

يُعدّ شاطئ جزيرة المرجان، من شواطئ رأس الخيمة التي تقدّم العديد من الرياضات المائية، وركوب الأمواج، إلى جانب الصيد.



منار مول:

يُعد منار مول، أحد أهم الخيارات لأفضل الأماكن السياحية في رأس الخيمة، فهو مجمع يضم كل أنواع المنتجات، بالإضافة إلى العديد من صالات السينما، ومرافق للعب الأطفال، والرياضة المائية، كما يضم المجمع العديد من المطاعم.

شاطئ الحمرا:

يُعتبر شاطئ الحمرا، من أشهر شواطئ رأس الخيمة، نظراً لما يُقدِّمه من إطلالات ساحرة، فمياهه الهادئة تُساعد على الاسترخاء، خاصةً أنه مُحاط بأشجار النخيل، مُكسباً إيَّاه منظرًا بديعًا. أهم أماكن السياحة في رأس الخيمة:

الحديقة المائية آيس لاند:

من أشهر الأماكن السياحية في رأس الخيمة، الحديقة المائية آيس لاند، وهي عبارة عن ملاهي مائية، تحوي العديد من الأنشطة والفعاليات الترفيهية من زحاليق مائية، وأحواض سباحة.

هل تُعانين من الزوج البخيل؟ إليك الحل

البُخل العاطفي أسوأ صفات الرجل

ويُكسب الزوجة صفات ذميمة

«لا أريده بخيلًا»؛ إنها الكلمات الأولى التي تنطق بها أغلب الفتيات عند السؤال عن مواصفات فتى أحلامهن، إلا أن القليلات ممن وقعن في الفخ، قد بدأت رحلة المعاناة بالفعل مع الزوج البخيل، الذي يمارس كل أساليب التلاعب للابتعاد عن مسؤولياته المادية، بينما يوجد النوع الأسوأ من الرجال وهو البخيل عاطفيًا.

أكدت الدكتورة الجزائرية سيليا بلقاسم؛ أخصائية العلاج النفسي، في تصريحاتها الخاصة لـ «الجوهرة»، أن المرأة تعاني الكثير من الزوج البخيل، الأمر الذي قد يدفعها إلى التحلي ببعض الصفات الذميمة؛ سعيًا للخروج من مأزق الحياة اليومية التي تتطلب الكثير من الأموال التي يجب توفيرها من قبله.

أوضحت الدكتورة سيليا بلقاسم أن بعض الزوجات يلجأن إلى الكذب أو السرقة؛ حتى تكفي احتياجات الأسرة التي تظل تحت سيطرة الزوج البخيل، الذي يتكاسل متعمدًا عن دعمهم بأمواله، وتلبية متطلباتهم، قائلة: «إن بخل الزوج قد يصل إلى الحد غير المرغوب فيه على الإطلاق؛ فقد يعتمد إخفاء الأموال عن أبنائه، وزوجته، وفي أوقات أخرى، فإنه يغفل سداد المصروفات المدرسية على سبيل المثال، ما يتسبب بالمشكلات لأطفال لا ذنب لهم سوى أن أبيهم بخيلًا».

وأضافت أخصائية العلاج النفسي أن المرأة تدخل في صراعات متكررة بسبب بُخل الزوج؛ وخاصة عندما تكون ربة منزل، فإن المرأة العاملة تحرص على التخلي عن راتبها من أجل جلب احتياجاتها الأساسية، أو الأشياء التي تراها مناسبة لمنزلها، أما بالنسبة للأم، فإنها تفقد رونقها رويدًا رويدًا، عند التعامل مع زوجها البخيل، فمعاركها مع المسؤوليات لا تنتهي، وحرهبها غالبًا ما تتخذ طريقًا نحو الفشل.

شدت الدكتورة سيليا على ضرورة معرفة الرجل جيدًا قبل الزواج، مشيرة إلى أن «البُخل العاطفي» هو أسوأ ما قد تتعرض له المرأة في الحياة؛ حيث تعمل على إظهار عواطفها باستمرار، كما تُبدي اهتمامًا بأدق تفاصيل حياة شريكها، بينما يواجهها من جانبه بالحقيقة المرة، بأنه لا يلقى بالألها، بل إنه لا يعرب عن تقديره لاهتمامها به. وللتعامل مع بُخل الزوج، قالت الدكتورة سيليا إن مواجهة الطرف الآخر بعبية لا يعد حلًا في حد ذاته، بل من المحتمل أن يزيد الطين

بله، فكلمات مثل: «أنت بخيل»، أو «لماذا أنت بخيل لهذه الدرجة؟»، قد تساعد في تعزيز طاقة الانتقام لديه، وزيادة حدة بخله _ في حالة رجوع الأمر إلى أسباب مرضية _، أو تجنبه للتعاملات العائلية، وفرض قيود جديدة عليهم، مؤكدة أن البخل يُعتبر مرضًا نفسيًا يعود إلى أسباب متباينة، فإن الرجل الذي فقد الكثير من الأموال قد يولد لديه شعورًا قويًا بالحفاظ على ممتلكاته، فضلًا عن تأثير عدم شعوره بالأمان من أحداث مأساوية مرت على غيره.





مميّزة تضمن النجاح والاستمرارية، وهنا وضع قائمة بالاحتياجات، والتعبير للآخر عن مدى ضرورتها، وإقناعه بها، وفي حالة الرفض، فإنهما يكملان حياتهما سوياً مع الحفاظ على تلك القواعد». واختتمت الدكتورة سيليا بلقاسم أن الزوجة لا تصدر أحكاماً على زوجها؛ فهو شريك حياتها في المقام الأول، وهنا يجب أن تُقدّر قلقه من المستقبل في الحدود الآمنة لعلاقتهما، مع عدم رفع سقف التطلعات إلى ما يفوق قدراته المادية، وظروفه الاجتماعية.

واستأنفت الدكتورة سيليا حديثها، محذرة من سخرية الزوجة من شريكها، قائلة: «لا تسخري منه، فالسخرية دائماً ما تذهب في اتجاه تنمّر مبالغ فيه، علماً بأنه يجب التعامل معه وفق أولويات حياتكما سوياً، ويمكنك استغلال التسوّق لإدخاله إلى عالمك الخاص مع التأكيد على اللوازم الضرورية التي تحتاجينها، فالزوج البخيل سيحرص على الذهاب معك إلى كل المتاجر، لمعرفة الأسعار، وضمان عدم تبذير أمواله»، مضيفة: «أن الأهداف المشتركة التي يحددها الزوجان وفقاً لآلية علاقة

يصل عدد أصنافها إلى أكثر من 35 ألف نوع: «الأوركيد».. عطر الملوك وسر العالم

تصل إلى أكثر من عام ونصف، ويمكن السر وراء زراعتها الجيدة، في إقامة عواميد من الأسلاك؛ إذ يتم لفها حول الساق لدعمه، ويمكن إزالة الأسلاك عندما تصبح السيقان قادرة على تحمل وزنها، مع إضافة السماد إلى التربة باستمرار؛ لإمدادها بالعناصر الغذائية التي يتطلبها نموها بشكل صحيح، والحفاظ على الري المعتدل. واختتم أنطونيو سانشينز تصريحاته، مؤكداً أن زراعة الأوركيد تعد تجربة مهمة في حد ذاتها، من شأنها أن تبعث الراحة النفسية، وتنتشر جواً من المحبة على حديقة المنزل.

حديقته، أو مطبخك. أكد أنطونيو سانشينز أن الرجال اعتادوا اصطياد الأوركيد من موطنها الأصلي في الغابات الاستوائية، إلا إنه عند زرعها قد تتعرض للموت بسبب وضعها في الأواني المليئة بالمياه؛ حيث تختنق حتى الموت، علماً بأنه يجب ريهامرة واحدة في الأسبوع، مضيئاً أنها تحتاج إلى الكثير من الضوء، بمعدل 12 ساعة يومياً، الأمر يحتم على زارعها نقل أزهاره، وامدادها بالضوء الاصطناعي، حتى تستطيع النمو. أوضح «سانشينز» أن دورة زراعة الأوركيد

«عطر الملوك»، كما أطلق عليها كونفوشيوس؛ الفيلسوف الصيني، فهي زهرة الأوركيد الساحرة التي شهدت أكثر من 100 عام على كوكب الأرض، وعاصرت أزمان تغيرت فيها الخرائط، وتعرف أسراراً عن العالم لا يعهدها الإنسان في عصرنا الحالي.

تظل زهرة الأوركيد شامخة بين العديد من أنواع الزهور الجميلة، ويصل عدد أصنافها إلى أكثر من 35 ألف نوع، بمختلف الألوان الجريئة، والجذابة.

وتتباين أنواع الأوركيد بين ثلاثة أنواع مختلفة؛ حيث إنها نباتات معمرة تعيش عدداً كبيراً من السنوات، ويعتبر الأوركيد الأرضي من أبرز الأنواع التي يمكن زراعتها في المناطق معتدلة الحرارة، بينما ينمو الأوركيد العالق على جذوع الأشجار، وتمتد فروعه بطريقة غير طفيلية؛ نظراً لعدم اعتماده على الغذاء من أنسجة الشجر، كما يمكن أن تتدلى سعياً لامتصاص الرطوبة، فضلاً عن الأنواع المتسلقة التي تتسلق بنفس طريقة «اللباب».

تستعرض «الجوهرة» طريقة زراعة زهرة الأوركيد، وفقاً لما أكده أنطونيو سانشينز؛ الباحث الإسباني في علوم الأراضي والموارد الطبيعية، في تصريحات خاصة، موضحاً أن ذلك النوع من الأزهار، يعتبر مبهجاً، ويتصف برائحة عطرة.

قال الباحث في علوم الأراضي إن زهرة الأوركيد تنتشر على سطح الأرض بطريقة لا تصدق، وهي تمتاز بجمالها الفريد، الأمر الذي يجعلها ضمن قائمة أجمل الأزهار على الإطلاق، مشيراً إلى أن السبب الرئيس وراء انتشارها هو قدرتها المذهلة على التكيف في البيئة الرطبة، والتي يمكن توفيرها في





أظهري جمال منزلك.. كيف تختارين ألوان الدهان المناسبة؟

تُعد الدهانات من أهم الخطوات لإبراز جمال المنزل، واختيار المناسب منها يزيد من جاذبية المنزل، أمّا اختيار درجة اللون الخاطئ، يظهر عيوب المكان. وقد تشعرين بالضيق إذا كانت درجة اللون غامقة، والمساحة صغيرة أو العكس، فهناك بعض الأساسيات قبل اختيار لون ونوع الدهان المناسب لكل جزء في المنزل. التقت «الجوهرة» مصممة الديكور مروة بندر جميل؛ لتقدم بعض النصائح التي تساعدك على اختيار الدهان المناسب.

الدهان المناسب:

تُعتبر الدهانات المائية الأكثر شيوعًا، نظرًا لقلّة تكلفتها، وثبات ألوانها، وسهولة تنظيفها، كما أنّها تُعتبر بدون رائحة، مقارنة بالدهانات الزيتية. يُفضّل استخدام الدهانات المائية في جميع الغرف، ما عدا المطابخ والحمامات، والأبواب الخشبية؛ حيث يُنصح باستخدام الدهانات الزيتية؛ لأنها شديدة التحمل، كما تُعطي مظهرًا جذابًا للأبواب. من الأمور التي تساعدك على اختيار اللون المناسب في الغرف، ذات





غرف الأطفال:

يُفضّل استخدام الألوان الحيويّة، والتي تبعث الفرح والسرور في نفوس الأطفال، ويمكن استخدام درجات الوردية والأزرق والأخضر الفاتح. وبالنسبة لغرف الدراسة الخاصّة بأطفالك، فيُفضّل الابتعاد عن الألوان الهادئة، التي تساعد على الاسترخاء، واعتماد الألوان القويّة واللافتة، مثل الأصفر والبرتقالي، التي تُحسّن مستوى التركيز، وتزيد من اليقظة.

غرف الاستقبال:

يُنصح باختيار الألوان الزاهية، التي تُعطي إحساسًا بالبهجة والترحيب، كاللون الأصفر بدرجاته.

غرف الطعام:

يُفضّل استخدام الألوان الدافئة، بحيث تكون مريحة، وتساعد على فتح الشهية في الوقت نفسه، كاللونين الأحمر والأصفر. وأخيرًا، قالت مروة جميل: «إنّ الكثير منّا يميل لاختيار الألوان المحايدة في طلاء جدران المنزل، كدرجات البيج والرمادي؛ حيث يُعتبر الاختيار الأسهل والأكثر شيوعًا واستخدامًا في دهانات الديكور الداخلي».

الأثاث المزخرف بألوان متعدّدة، هو اختيار درجة فاتحة من الألوان الموجودة، واعتماده في طلاء الجدران؛ ليعطي منظرًا متكاملًا للغرفة.

تحديد المساحة:

مساحة الغرفة، تُعتبر عاملاً مهمًا في اختيار درجات اللون المناسبة، ففي الغرفة ذات المساحة الكبيرة، يُفضّل اختيار درجات دافئة لإعطاء الإحساس بالحميميّة في المكان، كاللونين «المشمسي، والأحمر»، أمّا الغرف ذات المساحات الصغيرة، فيُفضّل استخدام الألوان الفاتحة والمحايدة؛ لتعطي إحساسًا باتساع المكان.

تحديد وظيفة الفراغ المراد طلاؤه:

غرف النوم الرئيسيّة:

يُفضّل استخدام الألوان التي تُشعر الأشخاص بالاسترخاء والهدوء، كدرجات الأزرق، والأخضر الفاتح، أو الألوان الرومانسيّة كاللونين (الخوخ، والبنفسجي)، ويُفضّل الابتعاد عن الألوان القويّة في غرف النوم، كاللون الأحمر؛ لأنّها تزيد التوتر والقلق.



فقط، بضم إصبعي الوُسْطى والبِنْصر، قد أصبح لديك كلمة «أحبك» بلغة الإشارة؛ فهي اللسان الناطق لمن فقدوا حاسة السمع، سواء نتيجة لعوامل وراثية، أو تعرضوا لصدمة كبيرة أثرت على حاستهم السمعية.

يحتفل العالم في الثالث والعشرين من سبتمبر في كل عام، باليوم العالمي للغة الإشارة، علمًا بأنه يتم استخدامها عن طريق حركات محددة، تستعين فيها باليد، والجسد، بالإضافة إلى تعابير الوجه، إلى جانب بعض الحركات التي تُعبّر عن حروف الأبجدية التي قد تختلف من دولة إلى أخرى. إن المصاب بالصمم غالبًا ما يعاني من جنون الاضطهاد؛ حيث يغلب على ذهنه اعتقاد بأن المحيطين به يسخرون منه، أو يريدون إيذائه بشكل أو بآخر، فالحرمان من حاسة ما شعور لا يُحتمل، كما أكدت اللبناية لى جوزيف؛ خبيرة الإتيكيت، في تصريحات خاصة لـ «الجوهرة»، على أهمية توفير الاحترام اللازم، والحفاظ على لباقة الأسلوب عند التعامل مع الصُم، مع الحرص على كسر الحاجز اللغوي، سواء باستخدام لغة

كسر الحاجز اللغوي:

«لغة الإشارة».. فن التعامل مع الصُم



تنتقل فيما بينهم من جيل إلى آخر، مشيرة إلى أن مجتمعهم يعتبر لغة الإشارة جزءاً لا يتجزأ منها، قائلة: «نجدهم يتبادلون النكات وسرد القصص أو القصائد عن طريق لغة الإشارة، وهو الأمر الذي يجب إبداء الاحترام له، ومع التقليل من علامات الفضول أو الدهشة التي قد تبدو على من يتعامل معهم».

وأردفت قائلة: «إن الأصم يرفض _ في الكثير من الأحيان _ أن ينخرط في أحاديث المجتمع، بل يحرص على الابتعاد عن عالم المتحدثين، فلغته الإشارة التي لا يتقنها سوى رفاقه الذين يعرفون جيداً تفاصيل ثقافة الصم، وهو الأمر الذي يجهله الآخرون؛ لذا يجب أن يُعطي المتعامل معه _ أي الأصم _ المساحة الكافية له، واحترام خصوصيته، وفي حالة قراره بإدخالك إلى عالمه، يتحتم عليك العلم أنه يُمنع منعاً باتاً أن تُحكّم قبضتك على يده أثناء حديثه بلغة الإشارة؛ فالأمر كأن يُغلق أحدهم فمك، وإعطائه الفرصة لإنهاء حديثه».

واختتمت خبيرة الإتيكيت كلامها قائلة: «لباقة الحديث واستيعاب لغة الآخر من أهم قواعد الإتيكيت في العالم، ومجتمعاتنا العربية تحتاج لأن تعرف العديد من لهجات بعضها البعض، فضلاً عن بعض اللغات المتداولة مثل: الأمازيغية، ولغة الإشارة التي يتحدث بها رفاقنا الصم، حتى نستطيع أن ننخرط في عالمهم، ونرحب بهم معنا على متن رحلتنا في الحياة، وهذا هو مبدأ احترامنا للإنسانية». من جهتها، أوضحت أميرة رضوان؛ أخصائية التخاطب وتنمية المهارات، في تصريحاتها الخاصة لـ «الجوهرة»، أن لغة الإشارة تعتبر جسر التواصل بين الصم، والناس؛ حيث تنقل المشاعر المتبادلة بينهم، كما تساعد على التعبير عن احتياجاتهم المختلفة، فضلاً عن قدرتها على تعزيز نموهم الذهني، والشفوي على حد سواء.

وأكدت أخصائية التخاطب أن لغة الإشارة تساعد على الحد من الضغوط النفسية، والداخلية التي تصيب مجتمع الصم؛ فهم الأكثر عرضة لمواجهة الاكتئاب، مع الإحساس المستمر بالخوف، والإحباط من نظرة المجتمع إليهم، موجهة بأهمية الانضمام إلى نوادي تعليم لغة الإشارة، قائلة: «لابد من تعليم هذه اللغة لجميع الأفراد، فهو أمر يقدرونه كثيراً؛ حيث يشعرون بالاندماج، وأنهم ليسوا الأقلية في المجتمع، كما إنك لا تعلم متى ستحتاج إليها، ربما يحتاج أحدهم المساعدة، وأنت لا تعلم لغته».

واختتمت أخصائية التخاطب تصريحاتها قائلة: «إن الأصم يشعر دائماً بأنه المنبوذ وسط عالم المتحدثين، إلا أن لغة الإشارة تساعد على تطوير وتوسعة دائرة علاقاته الاجتماعية، والثقافية أيضاً».

الإشارة في حالة إجادتها، أو إبداء الاهتمام بمعرفتها. قالت خبيرة الإتيكيت: «إن الغلطة الكبيرة التي يرتكبها الناس عند التعامل مع الصم، هي إظهار بعض من الشفقة؛ فالإنسان لا يحب أن يكون مصدرًا لشفقة الآخرين، وخاصة إن كان يعاني من خطب ما، فالمرضى لا يرحب بشفقة عائلته عليه، والحزين لا يقبل بشفقة أصدقائه، وهنا نجد أن الإنسان الذي كُتب له أن يفقد تلك الحاسة، يعيش بطريقة طبيعية للغاية، وربما يكون فاقداً للسمع، إلا إنه ليس فاقداً للإحساس، والوعي بنظرة المجتمع إليه».

وأضافت لمى جوزيف أن الشخص الذي يحاول التعامل مع الصم بطريقة مبتذلة، يُعرض نفسه للإحراج، ويكون محط سخرية الآخرين، عند إظهار بعض المحاولات الفاشلة في استخدام لغة الإشارة؛ لذا يجب العلم أن الإنسان الطبيعي يستطيع إتقان هذه اللغة؛ خاصة عندما يتحدّث وسط ضوضاء. شددت خبيرة الإتيكيت على ضرورة احترام ثقافة مجتمع الصم، التي تشمل عدداً من العادات، التقاليد، والخبرات التي



المطربة المغربية رجاء بللمليح..

محاربة السرطان



«المرض الخبيث»، هذا اللقب الذي يطلقه الكثير على مرض السرطان؛ لما يقوم به من انتشار داخل خلايا الجسم بشكل سريع وغير محسوب، وهكذا فعل هذا المرض مع المطربة المغربية «رجاء بللمليح» التي سيطر عليها هذا المرض حتى وفاتها في سبتمبر عام 2007 عن سن 45 عامًا.

بدأت المطربة المغربية مشوارها الفني مطلع الثمانينيات، عن طريق أحد المسابقات الغنائية في المغرب «أضواء المدينة»، والتي استطاعت أن تحتل بها المركز الأول لتكون هذ البداية للتعاون مع كبار الملحنين من أجل بلورة موهبتها الشابة في شكل فني سليم.

كان أول ألبوم لها عام 1987 بعنوان «يا جار وادينا، ثم أصدرت ألبوماً آخر بعنوان «هكذا الدنيا تسامح»، ولكنها ما لبثت أن قررت الانطلاق إلى مصر لتتعاون مع العديد من الملحنين وقتها، منهم: «حميد الشعاري، جمال سلامة، حلمي بكر، وصلاح الشرنوبلي»، وأثمر ذلك التعاون عن العديد من الأعمال الفنية، منها ألبوم «صبري عليك طال، ويا غايب، واعتراف».

وخلال مشوارها الفني، حصلت بللمليح على العديد من الجوائز، منها شهادة تقدير من مهرجان الأغنية بليبيا عام 1990، بالإضافة إلى شهادات تقدير من مهرجان القاهرة الدولي، وتم تكريمها في مهرجان الموسيقى العربية كأبرز موهبة معاصرة، وحصلت على شهادة تقدير وتكريم من مهرجان تونس للأغنية المغربية في عامي 1995 و1996 على التوالي، كما حازت على جائزة مهرجان القاهرة الدولي الثالث للأغنية عام 1997، ومنحت عام 1999 لقب سفيرة النوايا الحسنة لليونسيف.

وكانت بللمليح تملك إرادة قوية منذ إصابتها بمرض السرطان منذ عام 2003، والتي ظلت تكتم إصابتها عن وسائل الإعلام لفترة كبيرة، حتى تملك منها المرض، والذي أوصت قبل وفاتها بـ 10 أيام أن تنظم حفلة تكريم لها بعد وفاتها ويخصص ريعه لمرضى السرطان.



04

المنتجات الأمنية

- مرآة تفتيش.
- رادار مرور.
- أضواء تحذير وصافرات الإنذار للمركبات.
- أدوات إنقاذ.
- تجهيزات عسكرية.
- سترات و خوذ واقية من الرصاص.

03

التصفيح وتجهيز سيارات الإسعاف

- عربات مصفحة.
- غرف حراسة مصفحة.
- منصب رشاش.
- سيارة نقل الأموال.
- سيارة نقل المساجين.
- سيارات الاسعاف (عادية + دفع رباعي).

02

نظام التحكم بمحيط المداخل والمخارج

- مصدات هيدروليك.
- بوابات جرارة ميكانيكية.
- بوابة ذراع حاجز.
- بوابات دوارة.
- حواجز هيدروليك مرتفعة.
- نظام حدود خارجية.
- مفجر الإطارات.

01

نظام الأمن الصناعي

- نظام مفارقات الإنذار الداخلية والخارجية.
- نظام الأمن المتكامل.
- مراقبة الدخول و نظام إدارة الهوية.
- الدوائر التلفزيونية المغلقة.
- نظام ممر الكشف عن المعادن.
- نظام كشف المعادن.
- نظام فحص الأشعة السينية.
- الكشف عن المتفجرات والمخدرات.

شركة الأمان للمقاولات والتجارة والصيانة المحدودة AMAN CONTRACTING TRADING & MAINTENACE CO.LTD

الفرع الرئيسي

شارع أبو بكر، صندوق بريد رقم 1077، المملكة العربية السعودية

Tel: +966 (11) 4736100 / 4736200 / 4736300

Fax: +966 (11) 4776966

فرع الجبيل

Tel: 013 - 3467898

Email: info@amanco.com.sa

AMANCO
ED

AMANCO
GROUP

AMANCO
HVAC

شركة الأمان حاصلة على شهادة الأمن الصناعي

HCIS APPROVED

Enjoy "My Upgrade" service from SAUDIA

which allows you to bid on upgrading your class to Business or First at the price you want